60 Jahre

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Säen & Wachsen

Gemeinsam lernen – sich weiterentwickeln.

Frühjahr/Sommer 2015
www.vhs-mtk.de

Kostenlose Grundbildung – unser Angebot zum 60-jährigen Jubiläum! (S. 6-7)

vhs

Bildung wächst mit vhs

junge vhs

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

2015 ist für die Volkshochschule ein ganz besonderes Jahr, denn sie feiert in diesem Jahr ihren 60. Geburtstag. Das Gründungsdatum ist der 17. September, wir wollen das runde Jubiläum aber über das ganze Jahr mit den Menschen aus dem Main-Taunus-Kreis feiern. Wir freuen uns, dass wir für die Dauer eines Jahres kostenlos Kurse in der Lese-Schreibförderung, Mathematik für den Alltag, sowie Kurse rund um die Bewerbung und Berufswegeplanung anbieten können. An dieser Stelle bedanken wir uns für die großzügige Unterstützung der Alcoa Foundation, die dieses Angebot ermöglicht.

Ein passendes Zitat für das Frühjahrssemester schenkt uns Khalil Gibran, ein libanesisch-amerikanischer Dichter: „Ein im Herzen eines Apfels versteckter Kern ist ein unsichtbarer Obstgarten. Doch wenn dieser Kern auf felsigen Boden fällt, wird nichts daraus hervorgehen.“ Es gibt viele Menschen, die in Zeiten, als sie Unterstützung nötig hatten, kein Umfeld hatten, das ihnen dabei geholfen hat, ihre Talente zu entwickeln. Wir sind fest überzeugt, dass es nie zu spät ist, dem Kern eine zweite Chance zu geben und ihn in gute Erde zu pflanzen.
Viele Anregungen dazu bekommen Sie bei unserer kostenlosen Auftaktveranstaltung am Samstag, den 7. Februar 2015, 10.00 Uhr, zu der wir Sie schon jetzt herzlich einladen. Für das Programm konnten wir u.a. Tim-Thilo Fellner aus Liederbach gewinnen. Er ist das lebende Beispiel dafür, dass man es schaffen kann, wenn man seine Probleme angeht. Vom funktionalen Analphabeten hat er sich zum Kinderbuchautoren entwickelt und wirkt als Botschafter in Sachen Alphabetisierung, nicht nur in Funk- und Fernsehauftritten, weit über die deutschen Grenzen hinaus. Auch wenn Sie selbst nicht betroffen sind, kennen Sie vielleicht jemanden, der von den Angeboten profitieren kann. Machen Sie Mut.
Wir freuen uns, wenn unser Jubiläumsjahr für Viele zum Geburtsjahr ihrer Talente wird.

Ihr
1. Kreisbeigeordneter

Ihre
Direktorin vhs

Unser Service
Wir sind für Sie da

Service-Büro
Ute Salathé und Inge Jaeger

Geschäftsstelle
vhs Main-Taunus-Kreis
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim
Telefon 06192 9901-0
Fax 06192 9901-45
info@vhs-mtk.de
www.vhs-mtk.de

Öffnungszeiten

Montag bis Mittwoch
08.00 – 13.00 Uhr
14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag
14.00 - 19.00 Uhr
Freitag
08.00 – 13.00 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten zu Semesterbeginn:
16.02.15 – 06.03.15

Montag bis Donnerstag
08.00 – 13.00 Uhr
14.00 - 18.00 Uhr
Freitag
08.00 – 13.00 Uhr

Verkürzte Öffnungszeiten:

Bitte entnehmen Sie die Öffnungszeiten während der hessischen Schulferien den aktuellen Aushängen und unserer Website: www.vhs-mtk.de

30.03.15 - 10.04.15 (Osterferien)
27.07.15 - 04.09.15 (Sommerferien)

Ganztägig geschlossen:

01.05.15	Tag der Arbeit
14.05.15 - 15.05.15	Christi Himmelfahrt und Brückentag
25.05.15	Pfingstmontag
04.06. - 05.06.15	Fronleichnam und Brückentag

Vom 05.01.15 - 31.01.15 ist das Service-Büro
Montag bis Mittwoch von 09.00 - 15.00 Uhr
Donnerstag von 14.00 - 17.00 Uhr und
Freitag von 08.00 - 13.00 Uhr geöffnet!

Einstufungs- und Beratungstag zu Semesterbeginn: Samstag, 07.02.2015, 10.00 - 13.00 Uhr, im vhs Gebäude

Einstufungsberatung Sprachen und EDV
Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihren Vorkenntnissen passt?

Um festzustellen, in welchem Kurs Sie mit Ihren speziellen Vorkenntnissen richtig sind, sollten Sie in den Bereichen Sprachen und EDV eine Einstufungsberatung in Anspruch nehmen.
Selbstverständlich können Sie sich an diesem Tag auch gleich anmelden.

Sie können Ihren Sprachstand in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch aber auch im Internet auf unserer Website www.vhs-mtk.de testen. Dort finden Sie ebenfalls Tests in Bezug auf Ihre EDV-Kompetenzen.

Regina Seibel

Direktorin
Telefon 06192 9901-23
seibel@vhs-mtk.de

Torsten Zervas

Verwaltungsleiter
Telefon 06192 9901-24
zervas@vhs-mtk.de

Ulrike Kördel

Buchhaltung
Telefon 06192 9901-20
koerdel@vhs-mtk.de

Petra Schöbel-Junghans

Sekretariat Betriebsleitung
Telefon 06192 9901-35
schoebel-junghans@vhs-mtk.de

Markus Hippel

Sekretariat Fachbereich DaF
Telefon 06192 9901-33
hippel@vhs-mtk.de

Ute Salathé

Servicebüro
06192 9901-11
salathe@vhs-mtk.de

Kerstin Rohlf-Wachs

stellvertretende Betriebsleitung
Fachbereichsleitung Sprachen
Telefon 06192 9901-27
rohlf-wachs@vhs-mtk.de
Außenstellen: Flörsheim, Hochheim und Hattersheim

Karin Oto-Wazirabad

Sekretariat
Fachbereich Sprachen
Telefon 06192 9901-30
oto-wazirabad@vhs-mtk.de

Inge Jaeger

Servicebüro
Telefon 06192 9901-36
jaeger@vhs-mtk.de

Irina Hennig

Fachbereichsleitung Kultur
Gesundheit, junge vhs
Telefon 06192 9901-26
hennig@vhs-mtk.de
Außenstellen: Bad Soden, Sulzbach und Liederbach

Anett Milde

Sekretariat Fachbereiche
Gesundheit, Kultur, junge vhs
Telefon 06192 9901-28
milde@vhs-mtk.de

Painda M. Afredai

Hausmeister vhs
Telefon 0178 4091517

Dieter Dorth

Fachbereichsleitung EDV,
Berufliche Bildung, Gesellschaft,
Telefon 06192 9901-31
dorth@vhs-mtk.de
Außenstellen:Kelkheim, Eppstein, Bremthal und Ruppertshain

Maria Wehner

Sekretariat Fachbereiche
EDV, Berufliche Bildung,
Gesellschaft
Telefon 06192 9901-29
wehner@vhs-mtk.de

Bildungsberatung

Gabriele Eßl

Bildungsberatung
Projektleiterin
ESF-BAMF
Telefon 06192 9901-34
essl@vhs-mtk.de

Projektmitarbeiter/-innen

Angela Gerhardt

Integration durch Qualifizierung (IQ)
Telefon: 06192 9901-21
E-Mail: gerhardt@vhs-mtk.de

Juliane Chudzinski

Berufsbezogene
Sprachförderung für
Migrantinnen
und Migranten
Projektkoordinatorin
Telefon 06192 9901-32
chudzinski@vhs-mtk.de

Die vhs wird 60 und verschenkt kostenlose Grundbildung!

7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland haben Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben und Rechnen im Alltag. Davon hat jede/r Zweite die Schule in Deutschland besucht. Mehr als die Hälfte ist berufstätig. Niemand spricht gerne darüber und nur wenige wagen als Erwachsene einen neuen Anlauf. Dabei ist es nie zu spät!

Deshalb widmen wir unser 60. Jubiläumsjahr genau diesem Thema. Dabei kehren wir im doppelten Sinne zurück zu den Wurzeln. Grundbildung für alle Bürger und Bürgerinnen, gleich welcher Herkunft, sozialen Lage, Weltanschauung und Nationalität. Das ist der Bildungsauftrag der vhs seit ihrer Gründung vor 60 Jahren. Grundbildung ist die Wurzel jeder persönlichen Bildungsbiografie. Eine starke Wurzel hilft dabei, zu wachsen und zu gedeihen sowie die eigenen Potentiale voll ausschöpfen zu können.

Kennen Sie in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis Menschen mit Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Rechnen? Motivieren Sie dazu, Unterstützung anzunehmen. Die Beratung an der vhs erfolgt anonym und unverbindlich bei Frau Gerhardt unter 06192 9901-21.

↓ Unser Angebot zum 60-jährigen Jubiläum!

Wir laden Sie auch herzlich ein zu unserer Auftaktveranstaltung am 7. Februar 2015 um 10 Uhr im Kulturcafé der vhs in der Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim.

Dort haben Sie die Möglichkeit sich anhand von spannenden Vorträgen und Erfahrungsberichten eines ehemaligen funktionalen Analphabeten näher über das Thema zu informieren. Vor dem Eingangsbereich der vhs wird an diesem Tag auch das Alphamobil des Bundesverbandes für Alphabetisierung seine Türen für Sie öffnen. Hier kann man sich von Experten umfassend beraten lassen. Nutzen Sie diese Gelegenheit und geben Sie diese Information auch an Betroffene weiter.

Gefördert von ALCOA Foundation

Kostenlose Grundbildungsangebote

Unser Dank geht an die ALCOA Foundation, durch deren finanzielle Förderung wir 2015 kostenlose Kurse zur Lese-, Schreib- oder Rechenförderung für Erwachsene anbieten können. Wir freuen uns, wenn möglichst viele diese Chance nutzen. Die Kurse bieten einen Ort des Vertrauens sowie respektvollen Umgangs und orientieren sich an den Bedürfnissen und dem Wissensstand der Teilnehmenden.
Zusätzlich unterstützen wir Menschen mit geringem Einkommen, die sich beruflich verändern oder aber auch neu einsteigen wollen, bei der Bewerbung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Bewerbungstrainings eine Einkommensgrenze bei einem zu versteuernden Jahreseinkommen von unter 20 000 EUR (bzw. gemeinsam veranlagt 40 000 EUR) angesetzt wird. Dies ist großzügig bemessen und soll sicherstellen, dass die Trainings auch da ankommen, wo oftmals finanzielle Engpässe keinen Kursbesuch ermöglichen.
Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über unsere Webseite www.vhs-mtk.de, telefonisch unter 06192 990121 oder per Mail an gerhardt@vhs-mtk.de.

Lesen und Schreiben
Kennen Sie jemanden, der als Erwachsener nicht lesen oder schreiben kann? Dann machen Sie die/den Betroffene/n auf diesen Kurs aufmerksam. Die Teilnehmenden haben in diesem Kurs die Möglichkeit grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse zu erwerben.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0501705
15x ab Mittwoch, 04.03.15
17.45-12.00 Uhr

Fit fürs Rechnen am Arbeitsplatz und im Alltag
In vier verschiedenen Modulen werden mathematische Fragen rund um Alltagssituationen wie Bankgeschäfte, Mieten, Zahlen, Daten, Grafiken aus Zeitungen behandelt. Daraus ergeben sich mathematische Themen wie bspw. Grundrechenarten (Modul 1), Dreisatz und Prozentrechnung (Modul 2), Einheitenrechnen (Modul 3), Wahrscheinlichkeitsrechnen (Modul 4).

Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen und können einzeln gewählt werden. Nähere Inhaltsbechreibungen finden Sie unter Grundbildung auf www.vhs-mtk.de

C0501706
1. Modul 4x ab Freitag, 06.02.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501707
2. Modul 4x ab Freitag, 10.04.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501708
3. Modul 4x ab Donnerstag, 11.06.15
10.00 – 11.30 Uhr

C0501709
4. Modul 4x ab Freitag, 25.09.15
18.00 – 19.30 Uhr

Offener Treff – Montag für Mutige
Für alle, die ihre Fähigkeiten im Schreiben, Lesen oder Rechnen verbessern wollen, findet einmal wöchentlich ein offener Treff statt. Die Teilnehmenden können sich untereinander austauschen und erhalten eine Einführung in das Lernportal ich-will-lernen.de, welches Übungen zur Alphabetisierung und Grundbildung, zur Vorbereitung auf den Schulabschluss und zur Ökonomischen Grundbildung bietet.
Hofheim Volkshochschule
Angela Gerhardt
15x ab Montag, 23.02.15
17.00-18.30 Uhr

Bewerbungstraining
Die Module bieten Unterstützung im Bewerbungsprozess an – von der Jobsuche über das Erstellen der Bewerbungsunterlagen bis hin zur Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch. Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen, so dass die jeweiligen Module einzeln gewählt werden können.
Hofheim Volkshochschule
Sabina Ziegler

C0501701
Modul Bewerbungsunterlagen
4x ab Dienstag, 24.02.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501702
Modul Jobsuche
4x ab Dienstag, 12.05.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501703
Modul Vorstellungsgespräche
4x ab Dienstag,18.08.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501704
Gruppen- bzw. Einzelcoaching
4x ab Dienstag, 20.10.15
9.00 – 12.15 Uhr

Unsicherheiten im Umgang mit dem Schreiben
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die trotz mündlicher Sprachfertigkeit Unsicherheiten im Schriftlichen haben, insbesondere im Ausdruck oder der dafür notwendigen grammatikalischen Kenntnisse.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0404100
10x ab Dienstag, 03.03.15
17.45-19.15 Uhr

Chinareise

China hat es in einem atemberaubenden Tempo an die Weltspitze gebracht; die Mega-Metropole Shanghai lässt westliche Großstädte klein erscheinen. Wer sich aber ein tieferes Bild von China mit seiner über tausendjährigen Kultur machen möchte, hat die Gelegenheit während einer 14-tägigen Studienreise vom 04.05.2015-15.05.2015 nicht nur die Hauptstadt Beijing und die Wirtschaftsmetropole Shanghai, sondern auch ländlichere Bereiche kennen zu lernen. Geleitet wird die Reise von einer Sinologin, die ihnen auch Fragen über den Arbeitsmarkt, den Umweltschutz und die soziale Versorgung beantwortet und Ihnen Einblicke in dieses faszinierende Land bietet, die nicht in jedem Reiseführer nachlesbar sind.

Deutschtest für Zuwanderer

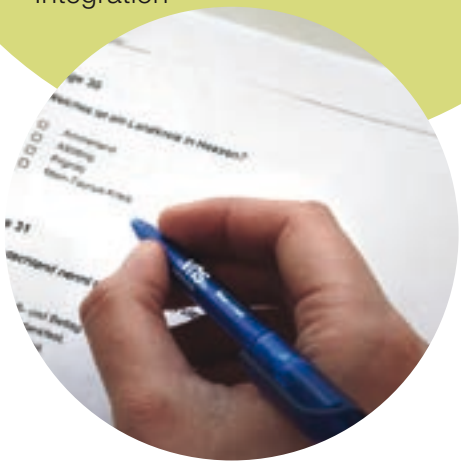
14 Sprachprüfungen mit 373 Teilnehmer/innen. Die VHS Main-Taunus-Kreis ist akkreditiertes Prüfungszentrum für die europäischen Sprachzertifikate telc. Die meisten Sprachzertifikate werden in Deutsch als Fremdsprache abgelegt, denn wer als ausländischer Mitbürger einen Arbeitsplatz sucht oder sich einbürgern lassen möchte, muss Sprachkenntnisse mindestens auf einen B1-Niveau nachweisen können. Prüfungstermine unter: www.vhs-mtk.de

Schulung „Deutsch unterrichten im Ehrenamt“

Der Main-Taunus-Kreis hat 2014 viele neue Asylbewerber aufgenommen und aufgrund der globalen Krisen werden auch dieses Jahr viele Menschen neu in den Main-Taunus-Kreis kommen und hoffen, hier Asyl zu finden. Das ist für alle eine große Herausforderung und in der Bevölkerung gibt es eine große Hilfsbereitschaft, den Menschen Unterstützung zu bieten und Ihnen die Ankunft in dem für sie fremden Land zu erleichtern. Besonders wichtig ist, Ihnen zu helfen, die Sprache zu erlernen, um sich hier zurecht zu finden. Die VHS Main-Tauns-Kreis hat mit finanzieller Unterstützung des Kreises drei Fortbildungen durchgeführt, um Ehrenamtliche methodisch und didaktisch zu unterstützen, den Asylsuchenden erste Deutschkenntnisse zu vermitteln. Die nächste Schulung ist bereits ausgebucht, weitere Schulungen folgen im März/April 2015. Interessenten erhalten weitergehende Informationen im Fachbereich Sprachen.

Einbürgerung

Mit welchen Worten beginnt die Nationalhymne? Wer beschließt in Deutschland ein neues Gesetz? Wer sich als Nicht-Deutscher einbürgern lassen möchte, muss eigene Einbürgerungstest absolvieren und u.a. diese Fragen beantworten. Wussten Sie, dass an der VHS Main-Taunus-Kreis im vergangenen Jahr 202 Einbürgerungstest abgelegt worden sind? Die Termine für die Tests finden Sie auf unserer Homepage unter dem Stichtwort "Integration"



Online-Kurse für Pflegepersonal

Wer aufmerksam im letzten Jahr die Presse verfolgt hat, konnte erfahren, dass der drohende Fachkräftemangel gerade im Pflegebereich durch die Anwerbung von ausländischen Pflegekräften zu beheben versucht wird. Gute deutsche Sprachkenntnisse sind besonders im Krankenhaus oder Pflegeheim von großer Wichtigkeit, damit in Gesprächen mit Kollegen, Angehörigen oder externen Dienste keine Missverständnisse entstehen, die vielleicht fatale Folgen haben können. Wer aber in Schichtdiensten arbeitet, hat oft keine Möglichkeit an regelmäßigen Sprachkursen teilzunehmen. Die VHS Main-Taunus-Kreis hat daher im Rahmen eines Förderprogramms Online-Module für die Kommunikation in der Pflege entwickelt, die sich sowohl zum Selbstlernen, als auch zum begleitenden und unterstützenden Einsatz in Kursen eignen. Damit wird es Pflegekräften ermöglicht, zeit- und ortsunabhängig berufsbezogene Deutschkenntnisse auszubauen.

talentCAMPus

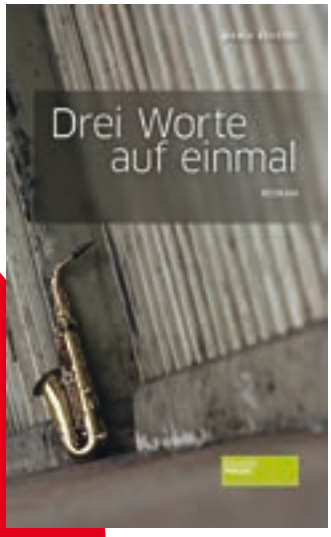
Kostenlose Ferienprogramme für Kinder und Jugendliche. Über das Förderprogramm „Kultur macht stark“ richtet die vhs Ferienprogramme aus, mit dem Ziel, die soziale und kulturelle Teilhabe von benachteiligten Kindern und Jugendlichen durch positive Lernerfahrungen zu stärken. Ein Willkommenscampus für Flüchtlingskinder und ein Workshop für Mädchen mit Migrationshintergrund in Hattersheim wurden 2014 mit Erfolg durchgeführt. 2015 soll das Programm fortgeführt werden. Informationen zu dem Programm findet man unter: www.vhs-mtk.de/integration/talentcampus/

Kulinarik im Garten

Gemeinsam mit dem Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben starten wir in die zweite Runde der Reihe „Kulinarik im Garten“. Bei den samstägigen Koch-Workshops im Garten des Naturschutzhauses an den Weilbacher Kiesgruben dreht sich alles um Selbstgemachtes, traditionelle Techniken des Haltbar-Machens und die Herstellung von Lebensmitteln „in Eigen-regie“. Susanne Schönmeier zeigt Ihnen, wie Sie zum Produzenten Ihrer eigenen Kräuteröle, Brotaufstriche, Marmeladen, Pralinen oder Trüffel werden. Weitere Infos und genaue Termine finden Sie ab Seite 57 im Programmheft.

Bildungsurlaub Demenz: Pflege und Beruf vereinbaren?

Vom Thema Demenz sind nicht nur die Erkrankten selbst betroffen – die verschiedenen Dimensionen berühren die Lebenswelt der gesamten Familie. Einen Menschen mit Demenz im Alltag zu unterstützen und zu pflegen, bedeutet besonders für berufstätige Angehörige eine enorme Herausforderung. Unterstützung und konkrete Hilfestellung bietet der Bildungsurlaub, den die vhs in Kooperation mit der Fachstelle Demenz des Caritasverbandes Main-Taunus anbietet.
Termin: 04.05.2015-08.05.2015



Lesung – „Drei Worte auf einmal“

Eine außergewöhnliche und berührende Geschichte über das Leben mit schwerer Behinderung, erzählt von Maria Knissel, vertont und begleitet vom Saxofonisten Stephan Völker: Zwei Brüder müssen zueinander finden. Klaus, der ältere, ist schwer behindert. Chris, der jüngere, lebt für seine Musik. Über die Musik findet er nicht nur einen Weg zu sich, sondern auch zu seinem Bruder. Im Anschluss an die Lesung laden die beiden Künstler das Publikum zum Dialog ein. Stephan Völker, dessen Leben mit seinem behinderten Bruder den Roman in weiten Teilen inspiriert hat, kann authentisch von seinen Erfahrungen erzählen.
Termin: 17.07.2015

Philosophische Nacht zum Abschluss des Funkkollegs Philosophie am 20.06.2015 von 18 - 22 Uhr

Der freie Wille im Spannungsverhältnis zwischen Philosophie und Naturwissenschaften

Drei Vorträge beschäftigen sich mit der Frage „Ist der freie Wille die Eigenart des Vernunftwesens Mensch oder eine philosophische Illusion, da unser Gehirn ausschließlich neuronalen Gesetzen gehorcht“.

1. Willensfreiheit in der Philosophiegeschichte der Neuzeit
2. Der freie Wille in der aktuellen philosophischen Diskussion
3. Kontroverse Willensdispositionen in Philosophie und Neurowissenschaften.

Der Eintritt pro Vortrag beträgt 8 EUR. Zwischen den Vorträgen laden wir Sie zu einer kleinen Erfrischung in unserem Hause ein. Weitere Informationen unter www.vhs-mtk.de und im Programmheft auf S. 26.

In Kooperation mit dem Philosophieforum Kelkheim

Philosophieforum Kelkheim e.V.

Individuelle Bildungsberatung

Weiterbildung kann Ihnen helfen, neue Perspektiven für den Beruf oder neue Möglichkeiten für Ihre Lebensgestaltung zu entwickeln.
Wenn Sie sich in einer Phase der beruflichen (Neu) Orientierung oder des Wiedereinstiegs in den Beruf befinden und hierbei Unterstützung suchen, finden sie hier kompetente Beratung.
Ob Sie Unterstützung beim Übergang von der Schule in das Berufsleben benötigen oder einen schulischen Abschluss nachholen möchten – hier sind Sie an der richtigen Stelle.

Damit wir gemeinsam die für Sie individuell passenden Weiterbildungsmöglichkeiten finden, behalten wir Ihren bisherigen Werdegang, Ihre zukünftigen Vorstellungen und Wünsche stets im Blick.
Ich begleite Sie gerne bei diesem Orientierungs – und Veränderungsprozess und empfehle Ihnen bei Bedarf andere kompetente Fachstellen oder Institutionen, mit denen die vhs vernetzt ist.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Ich freue mich auf Sie!
Gabriele M. Eßl, Bildungsberatung
Tel.: 06192-9901-34, E-Mail: essl@vhs-mtk.de

Bildungsgutschein

Maßnahmenkatalog online verfügbar!

Der Bildungsgutschein ist ein Förderinstrument der Bundesagentur für Arbeit. Die örtliche Arbeitsagentur übernimmt die durch die Teilnahme an der Weiterbildung anfallenden Kosten durch Ausstellung von Bildungsgutscheinen.

Zielgruppen:
- ALG I und ALG II Empfänger
- Leistungsempfänger von Kurzarbeitergeld und WeGeBau

(Weiterbildung gering qualifizierter und ältere beschäftigte Arbeitnehmer. Der Bildungsgutschein wird von der Bundesagentur für Arbeit oder der Job Offensive MTK ausgestellt.
Die vhs Main-Taunus-Kreis ist nach AZAV zertifiziert und damit als Träger zur Annahme von Bildungsgutscheinen berechtigt.

Bildungsprämie

Die Bildungsprämie ist ein Förderinstrument des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und des Europäischen Sozialfonds (Bund).

Leistungen:
Alle zwei Jahre können max. 50% der Kosten für eine Weiterbildung übernommen werden.

Förderbedingungen / Zielgruppe
Sie sind erwerbstätig und Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen ist nicht höher als 20.000 Euro (40.000 Euro bei gemeinsam Veranlagten). Sie sind mindestens 25 Jahre alt und die angestrebte Weiterbildungsmaßnahme kostet nicht mehr als 1.000 Euro insgesamt. Dies muss nachgewiesen werden.

Das Verfahren:
Nach einer kostenlosen Bildungsberatung, in der die persönlichen Voraussetzungen und das Weiterbildungsziel festgehalten und geprüft werden, erhalten Antragsteller einen Prämiengutschein und können sich zur gewählten Weiterbildungsmaßnahme anmelden.

Allgemeine Kursberatung

Sie wollen gezielt einen vhs-Kurs buchen?

Unser **Servicebüro** bietet Ihnen über das gesamte Semester hinweg Information und Beratung zu allen organisatorischen Fragen rund um unsere Veranstaltungen – persönlich, telefonisch (06192 99010) oder per E-Mail (info@vhs-mtk.de).

Fachliche Kursberatung

Sie benötigen inhaltliche Informationen zum Kurs?

Unsere Fachbereichsleitungen informieren und beraten Sie gerne.

EDV, BERUFLICHE BILDUNG UND ALLGEMEINE BILDUNG
Dieter Dorth
06192 990131
dorth@vhs-mtk.de

SPRACHEN
Kerstin Rohlf-Wachs
06192 990127
rohlf-wachs@vhs-mtk.de

GESUNDHEITSBILDUNG, KUNST, KULTUR
Irina Hennig
06192 990126
hennig@vhs-mtk.de

→ Einzelveranstaltungen
Vorträge

Datum	Uhrzeit	Titel	Seite	Kursnummer
19.02.2015	19:00 - 22:00	Studium Generale: Metropolen der Bildung - Alexandria und Rom	24	0200100
25.02.2015	10:30 - 12:00	Mehr Schwung für Ihr Gedächtnis	19	0103101
28.02.2015	09:00 - 16:00	Zölibat: die "Keuschheit der Engel"? - Ursprung und Geschichte	26	0201100
02.03.2015	19:00 - 20:30	Gluten, Fructose oder Lactose - wenn die Verdauung rebelliert	52	0306100
03.03.2015	19:30 - 21:00	Erlebnisabend: Im Flow sein - Beruf und Lebensumstände finden, die zu mir passen	112	0502103
03.03.2015	19:00 - 21:15	Studium Generale: Spätantike Ikonographie	24	0200101
05.03.2015	19:00 - 21:15	Studium Generale: Gewalt und Religion, Täter und Opfer	24	0200102
09.03.2015	19:00 - 20:30	Säuren-Basen-Haushalt - Sind wir alle übersäuert?	52	0306101
14.03.2015	10:00 - 16:00	Kinder im Netz - Eltern in Panik? Zum sicheren Umgang mit den neuen Medien	20	0103100
16.03.2015	19:00 - 20:30	Optimale Ernährung für die Psyche - wie Nahrung unsere Seele beeinflusst	52	0306102
17.03.2015	20:30 - 22:00	Kinderzähne	53	0306114
18.03.2015	19:30 - 21:45	Studium Generale: Neuer Wind von der arabischen Halbinsel	25	0200103
23.03.2015	19:00 - 20:30	Wechseljahre: Wenn die Hormone Walzer tanzen	52	0306103
25.03.2015	19:00 - 20:30	"Starke Löwen auf sanften Pfoten"	54	0306111
14.04.2015	19:00 - 20:30	Älter werden kann ich später	53	0306104
15.04.2015	19:00 - 22:00	Studium Generale: Die Wende: Kaiser Konstantin der Große	25	0200104
16.04.2015	19:00 - 20:30	Resiliente Strategien für Alltag und Beruf	54	0306109
18.04.2015	09:00 - 12:00	Wie mache ich mein Testament? - Richtig vererben!	19	0101102
22.04.2015	20:30 - 22:00	Säuglingsernährung und Einführung von Beikost	53	0306115
22.04.2015	19:00 - 21:15	Studium Generale: Die Glaskunst der Spätantike	25	0200105
23.04.2015	19:00 - 20:30	Hautgesundheit: "Spieglein, Spieglein an der Wand - wer hat die schönste Haut im Land	53	0306105
28.04.2015	19:00 - 20:30	Mehr Wohlbefinden mit Basenfasten	56	0307113
29.04.2015	19:00 - 21:15	Studium Generale: Von der Polis zur Nova Roma - der Weg Byzantions	25	0200106
09.05.2015	09:00 - 12:00	Vorsorge- und Betreuungsvollmacht	18	0101100
18.05.2015	19:00 - 20:30	Der Darm ist schuld	53	0306106
20.05.2015	18:30 - 20:30	Kindern ein Zuhause geben	20	0103102
02.06.2015	19:00 - 21:15	Studium Generale: Vom 'heidnischen' Logos zum Wort des Herrn	25	0200107
20.06.2015	09:00 - 12:00	Patientenverfügung	19	0101101
20.06.2015	17:00 - 22:00	Philosophische Nacht	26	0201101
02.07.2015	18:30 - 20:00	Informationsabend zur Sommerwerkstatt im Rheingau	136	0206201
07.07.2015	19:30 - 21:00	Erlebnisabend: GET the power - Talente entdecken, Stärken ausbauen	145	0502201
17.07.2015	19:00 - 21:30	"Drei Worte auf einmal" - Lesung mit Maria Knissel	28,136	0202200
18.07.2015	09:00 - 12:00	Mietrecht - neue Regelungen, Informationen und Tipps rund um den Mietve	19,132	0101200
04.08.2015	19:00 - 21:15	Studium der Quellen: antikes Schrifttum - Überlieferung und Tradition	135	0201200
18.08.2015	19:30 - 21:45	Konfuzianismus und Christentum - Begegnungen der "besonderen Art" in Südkorea	27,135	0201201

→ Einzelveranstaltungen
Führungen und Bildungsurlaub

Datum	Uhrzeit	Titel	Seite	Kursnummer
20.03.2015	16:30 - 18:00	Führung im Satellitenkontrollzentrum der European Space Agency Darmstadt (ESA)	18	0100100
23.04.2015	17:30 - 19:00	Die Altstadt von Frankfurt am Main-Höchst	18	0100102
24.04.2015	16:30 - 18:00	Führung im Satellitenkontrollzentrum der European Space Agency Darmstadt (ESA)	18	0100101
25.04.2015	09:00 - 18:00	Motorradtour durch Rheinhessen	18	0100103
13.06.2015	08:00 - 18:00	Studium Generale "Spätantike": Exkursion: das spätantike Trier	25	0200108
15.06.2015	16:00 - 18:15	Das Europäische Bahá'í-Haus der Andacht	26	0201102
20.06.2015	09:00 - 18:00	Motorradtour in den Hunsrück	18	0100104
10.07.2015	16:30 - 18:00	Führung im Satellitenkontrollzentrum der European Space Agency Darmstadt (ESA)	132	0100200
07.08.2015	08:00 - 18:00	Tagesausflug Seligenstadt - Brauereibesichtigung und Planwagenfahrt	132	0100201
25.04.2015	09:00 - 18:00	Motorradtour in den Westerwald	132	0100301

Bildungsurlaub

Unsere Angebote

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist anerkannter Träger für Ihren Bildungsurlaub. Die Veranstaltungen laufen tagsüber von Montag bis Freitag und berücksichtigen wichtige Themenvor allem der beruflichen Weiterbildung. Sie sehen auf dieser Seite die Zusammenstellung aller Bildungsurlaube in diesem Semester, eine genaue Beschreibung finden Sie unter der Kursnummer in dem jeweiligen Fachbereich.

Datum	Bildungsurlaub	Seite	Kursnummer
02.03.2015	Word, Excel und Powerpoint 2010 - Grundlagen	116	0504600
20.04.2015	Moderne und professionelle Bürokommunikation mit MS-Office	118	0504601
20.04.2015	Excel 2010 - Tabellenkalkulation total I: Grundlagen	118	0504603
04.05.2015	Bildungsurlaub Demenz: Pflege und Beruf vereinbaren?	53	0306600
04.05.2015	Bildungsurlaub/Studienreise China: Ein Land im Wandel und Widerspruch	65	0402600
22.06.2015	Windows 8.1 und Word / Excel 2013 für Umsteiger	118	0504605
29.06.2015	Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement - Konflikte meistern und gesellsc	122	0507600
13.07.2015	Italienisch für Anfänger A1 - Wochenkurs	142	0409600
27.07.2015	"English for the Office" B1 - Wochenkurs	85,141	0406603
27.07.2015	Spanisch für Anfänger A1- Wochenkurs	101	0422600
27.07.2015	Spanisch Grundstufe A2 - Wochenkurs	101	0422601
03.08.2015	International Business English A2 - Wochenkurs	84,141	0406600
17.08.2015	Indesign total	124,148	0509600
24.08.2015	Excel 2010 - Tabellenkalkulation total II: fortgeschrittene Anwender	118,147	0504604
24.08.2015	Photoshop total	124,148	0509601
31.08.2015	Stressbewältigung und Mental Health	48,139	0303600
31.08.2015	International Business English B2 - Wochenkurs	86,141	0406602
31.08.2015	Fortbildung zum Systemverwalter - Aufbau und Administration eines serverbasierte	144	0501600
31.08.2015	Moderne und professionelle Bürokommunikation mit MS-Office	118,146	0504602
28.09.2015	Word, Excel und Powerpoint 2010 - Grundlagen	119	0504650
14.12.2015	Word, Excel und Powerpoint 2010 - Aufbauseminar	119	0504651

www.vhs-mtk.de

Gesellschaft heute
Querbeet und vielfältig

Dieter Dorth
Fachbereichsleiter Verbraucherfragen
Telefon 06192 9901-31
dorth@vhs-mtk.de

Im großen Garten der vhs Angebote steht der Fachbereich Gesellschaft heute für ein Beet, welches in Mischkultur bepflanzt ist. Ganz nach Geschmack, Interesse und Lebensphase stellt sich die Teilnehmer ihre Themen zusammen, die gemeinsam eine bunte und vielfältige Mischung ergeben.

Regionales & Fernes 18
Recht & Verbraucherfragen 19
Miteinander leben 19
Lifestyle, Mode, Wohnen 21

→ Gesellschaft heute

▶ Regionales und Fernes - entdecken und erleben

• Führung im Satellitenkontrollzentrum der European Space Agency Darmstadt (ESA)

Das Europäische Satellitenkontrollzentrum ESOC (European Space Operations Centre) in Darmstadt ist ein Fachzentrum der ESA, der European Space Agency. Es stellt den Betrieb der europäischen Satelliten und Raumsonden in ihren Umlaufbahnen sicher - wie z.B. Mars Express, Rosetta oder Envisat. ESOC Kontrollräume, die mit Bodenstationen in aller Welt vernetzt sind, verfolgen und überwachen Satelliten während der gesamten Einsatzdauer, lösen Korrekturmanöver aus und steuern den Betrieb ihrer Nutzlasten.
Die eineinhalbstündige Führung zeigt Ihnen nach einem Einführungsvideo die gesamte Anlage und das Kontrollcenter des ESOC. Aus Sicherheitsgründen müssen Sie sich mit einem Personalausweis oder Reisepass am Eingang ausweisen. Die Teilnahme für Kinder ist erst ab dem 10. Lebensjahr möglich und diese müssen sich durch einen Kinderausweis oder den Eintrag im Reisepass ausweisen. Es dürfen keine Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden! Es besteht keine Deponierungsmöglichkeit.
Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich! Die ESA behält sich vor, bei sicherheitsrelevanten Maßnahmen die Führungen kurzfristig abzusagen!
Treffpunkt der Gruppe ist um 16:15 Uhr an der Pforte der ESOC, Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der vhs Darmstadt statt.
0100100 Exkursion/Führung
Bruno Breuninger
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Freitag, 20.03.2015, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr 9 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.03.2015

0100101 Exkursion/Führung
Bruno Breuninger
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Freitag, 24.04.2015, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr 9 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

60 Jahre vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

NEU

• Die Altstadt von Frankfurt am Main-Höchst

Noch immer kennen die meisten Menschen den Frankfurter Stadtteil Höchst nur als Standort der chemischen Industrie. Dabei hat gerade Alt-Höchst so viel mehr zu bieten: Die Justinuskirche aus dem 9. Jh. ist z. B. das älteste Gebäude Frankfurts. Außerdem gibt es zwei Schlösser und ein wunderschönes, gut erhaltenes Fachwerkensemble, weswegen Höchst 2013 sogar in die Deutsche Fachwerkstraße aufgenommen wurde.
Auf diesem Spaziergang flanieren Sie mit der Historikerin und Kunsthistorikerin Silke Wustmann durch die malerischen Gässchen und erfahren viel Wissenswertes über die aufregende Geschichte der ehemals selbständigen Grenzstation des Kurfürstentums Mainz.
Treffpunkt: Vor dem Eingang der Justinuskirche, Justinusplatz
0100102 Exkursion/Führung
Silke Wustmann
Frankfurt-Höchst
Donnerstag, 23.04.2015, 17.30-19.00 Uhr
Gebühr 15 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.04.2015

Teilnahmevoraussetzung für die folgenden Motorradtouren ist ein Motorrad mit mindestens 27 PS und entsprechende Fahrpraxis.
Unterwegs werden Kaffeepausen und eine Mittagsrast eingelegt, so dass es auch Zeit für persönliche Gespräche gibt. Die Rückfahrt nach dem letzten Halt erfolgt jeweils individuell.

Fragen zu den Touren werden gern direkt von dem Tourguide Uwe Reitz unter 0171 / 6862869 beantwortet.

NEU

• Motorradtour durch Rheinhessen

Rheinessen ist das Ziel der geführten vhs-Motorradtouren in diesem Jahr. Das Hügelland und die angrenzende rheinhessische Schweiz bieten die perfekte Kulisse für eine beschauliche Tagesfahrt. Die vom Weinbau geprägt Region zwischen Alzey, Bingen und Worms gilt als das größte Weinanbaugebiet in Deutschland; die kurvenreiche Tour zwischen Reben und sanften Hügeln stimmt in die neue Motorradsaison ein und führt die regionalen Besonderheiten Rheinhessens vor Augen.
0100103 Exkursion/Führung
Uwe Reitz
Rheinhessen
Samstag, 25.04.2015, 9.00-18.00 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.04.2015

NEU

• Motorradtour in den Hunsrück

Es geht hoch hinaus bei dieser Motorradtour. Es geht in den Hunsrück; das Ziel ist der 816 Meter hoch gelegene "Erbeskopf". Vom Gipfel des höchsten linksrheinischen Berges nördlich der Vogesen reicht bei klarem Wetter ein prachtvoller Fernblicke bis zu den Vulkanbergen in der Eifel.
Auf vornehmlich kleinen und kurvenreichen Straßen führt die Tour durch diesen Teil des rheinischen Schiefergebirges.
0100104 Exkursion/Führung
Uwe Reitz
Hunsrück
Samstag, 20.06.2015, 9.00-18.00 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.06.2015

Die Touren finden bei jedem Wetter statt.
Bitte auf einen technisch einwandfreien Zustand des Motorrades achten und am Treffpunkt noch einmal volltanken.

▶ Recht und Verbraucherfragen - informieren und vorsorgen

• Vorsorge- und Betreuungsvollmacht

Wir alle können in eine Situation geraten, in der wir unseren Willen und unsere Wünsche - wenn auch nur vorrübergehend - nicht mehr selbst äußern können. Wer soll dann für uns handeln, und was darf diese Vertrauensperson tun? Wer keine vorsorgenden Maßnahmen ergreift, für den bestimmt unter Umständen das Betreuungsgericht, wer Regelungen für uns treffen darf. Im ungünstigsten Fall kann dies auch eine fremde Person außerhalb der Familie sein. Damit dies nicht geschieht, sollte man Vorsorge treffen und selbst bestimmen, wer handeln und gegebenenfalls über Bereiche unseres Lebens entscheiden soll. Erfahren Sie, warum eine Vorsorgevollmacht und/oder eine Betreuungsverfügung sinnvoll ist, was in ihnen geregelt wird und wie Sie die möglichen Inhalte und deren juristisch wirksame Umsetzung schriftlich formulieren.
0101100 Vortrag/Lesung
Alexandra Brehm-Kaiser
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 09.05.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.04.2015

Unterwegs im Sommer

In den Sommermonaten gibt es ein Extra-Programm, welches Sie ab Seite 130 in diesem Heft finden.

Neben einer weiteren ESA-Führung am 17.07.2014 bieten wir einen Tagesausflug mit Brauereibesichtigung nach Seligenstadt am 07.08.2014 an und bei einer Motorradtour in den Westerwald können Sie am 26.09.1014 die Saison abschließen.

In unserem Sommerprogramm finden sie viele weitere interessante Angebote aus den verschiedenen Fachbereichen.

• Patientenverfügung

Was ist eine Patientenverfügung? Wie erstelle ich sie? Was kann ich regeln? Welche Bindung entfaltet sie? Auf alle diese Fragen erhalten Sie nicht nur Antworten, sondern darüber hinaus zahlreiche wichtige Informationen. Im Mittelpunkt stehen die Wirkungen einer Patientenverfügung, aber auch deren Grenzen. Sie erhalten Informationen, wie Sie eine Patientenverfügung rechtswirksam formulieren, welche Formalien zu beachten sind und wie Sie die Verfügung widerrufen können. Auch die Themen "Sterbehilfe" und "Organspende" werden angesprochen.
0101101 Vortrag/Lesung
Alexandra Brehm-Kaiser
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 20.06.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.06.2015

Alexandra Brehm-Kaiser ist Rechtsanwältin.

• Wie mache ich mein Testament? - Richtig vererben!

Das Seminar wendet sich an alle, die sich darüber Gedanken machen, wie es mit dem eigenen Vermögen nach dem Tod weitergehen soll. Selbst wenn man die gesetzliche Regelung im Einzelfall kennt, sie als gerecht befindet oder sogar bereits ein Testament entworfen hat, besteht oft Unklarheit, ob auch alles dabei bedacht wurde. Erbschaftsstreitigkeiten sind die häufigsten Familienstreitigkeiten in Deutschland. Oft denkt der Erblasser, alles in seinem Sinne geregelt zu haben. Doch Formfehler und unklare Formulierungen machen seinen Erben das Leben schwer.

Christoph Klie ist Rechtsanwalt und informiert über die gesetzliche und gewillkürte Erbfolge, erläutert das Erbrecht nach dem BGB im Allgemeinen und vermittelt einen ersten Einblick in das Erbschaftsteuerrecht. Die Teilnehmenden erfahren, welche Formalien zu beachten sind und welche testamentarischen Gestaltungsmöglichkeiten sich bieten. Auch auf spezielle Themen wie Enterbung und Pflichtteilsrecht sowie den Zusammenhang mit dem Familienrecht, insbesondere bei Trennung, Scheidung und Zugewinngemeinschaft, wird eingegangen.
0101102 Vortrag/Lesung
Christoph Klie
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung

Anmeldung bis 10.04.2015

• Mietrecht - neue Regelungen, Informationen und Tipps rund um den Mietvertrag

Sie streiten sich um die Nebenkostenabrechnung oder Mietausfälle? Sie sind ausgezogen und Ihr Vermieter verlangt von Ihnen Geld für die Schönheitsreparaturen? Oder Sie sind Vermieter und wollen einfach nur für die Zukunft einen hieb- und stichfesten Mietvertrag, um nicht während des Mietverhältnisses oder bei Auszug des Mieters wieder böse Überraschungen zu erleben?
In diesem Seminar erhalten sowohl Vermieter als auch Mieter wertvolle Tipps, worauf beim Abschluss eines Mietvertrages zu achten ist. Es wird nicht nur die Form eines Mietvertrages besprochen, sondern auch, welche Klauseln beruhigt unterschrieben werden bzw. welche ungültig sein können.
Darüber hinaus werden neben den Neuerungen im Mietrecht die Beendigung des Mietverhältnisses sowohl aus Vermieter- als auch aus Mietersicht besprochen und die häufig gestellte Frage der Nachmieterstellung erörtert.
Ferner erhalten Mieter Tipps, wie sie sich bei Mängeln verhalten sollen und ob sie bei Schimmel, Heizungsausfall etc. die volle Miete bezahlen müssen.
0101200 Vortrag/Lesung
Christoph Klie
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.07.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 24 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.07.2015

▶ Miteinander leben

NEU

• Mehr Schwung für Ihr Gedächtnis

Anerkennung und Wertschätzung erfahren, mittendrin und präsent bleiben - ein Bedürfnis und Wunsch jedes Menschen! Geistige Beweglichkeit ist für Sie deshalb genauso wichtig wie ein gutes körperliches Befinden.
Was Ihr Gedächtnis leisten kann, wenn Sie es regelmäßig trainieren, erfahren Sie beim ganzheitlichen Gedächtnistraining. Durch abwechslungsreiche und vielseitige Übungen werden verschiedene Gehirnleistungen angesprochen, körperliche Bereiche miteingeschlossen. Das geschieht ohne Leistungsdruck - aber mit jeder Menge Freude für uns alle! Sie erfahren Erfolgserlebnisse und Wohlbefinden - und das in jedem Lebensalter!
0103101 Vortrag/Lesung
Angelika Häsler
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.30-12.00 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

▼
Portrait:
Angelika Häsler

Unser Gedächtnis vermag viel zu leisten, wenn wir es regelmäßig trainieren! Mit großer Begeisterung für ganzheitliches Gedächtnistraining kann ich meinen Teilnehmer/-innen neue Erfahrungen und interessante Einsichten vermitteln und ihnen zu Aha-Erlebnissen verhelfen - ohne Leistungsdruck, aber mit jeder Menge Freude und Wohlbefinden für alle Beteiligten!

→ Gesellschaft heute

• Kindern ein Zuhause geben

Ein Kind in Pflege zu nehmen ist eine Entscheidung, die das Familienleben von Grund auf verändert. Manche Pflegekinder bleiben nur vorrübergehend, viele jedoch auf Dauer in der Pflegefamilie. An diesem Abend erfahren Sie, wie man Pflegeeltern wird, warum Kinder außerhalb ihrer Familien untergebracht werden, welche rechtlichen Voraussetzungen erforderlich sind und welche finanzielle Unterstützung eine Pflegefamilie erhält.
Die Referentin ist Mitarbeiterin im Pflegekinderdienst des Amtes für Jugend und Schulen im Main-Taunus-Kreis. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.
0103102 Vortrag/Lesung
Irmela Wiesinger
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 20.05.2015, 18.30-20.30 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 13.05.2015

Außerhalb dieses Informationsabends können sich Interessierte an die Mitarbeiterinnen des Pflegekinderdienstes beim Amt für Jugend, Schulen und Sport des Main-Taunus-Kreises wenden unter den Telefonnummern 06192 - 201 1606 und 201 1609

NEU

• Kinder im Netz - Eltern in Panik? Zum sicheren Umgang mit den neuen Medien im Kinderzimmer

Eltern kennen die Situation: Ihr Kind bittet Sie darum, Facebook oder einer anderen Plattform beitreten zu dürfen - Schließlich sind alle anderen Kinder in der Klasse auch dabei, und auch der Lehrer oder die Lehrerin nutzt das Medium regelmäßig, um mit den Schülerinnen und Schülern zu kommunizieren. Kann man aber die Kinder bedenkenlos in die digitale Welt entlassen? Welche Risiken drohen und welche Chancen bieten sich?
Ein sicherer Umgang mit den neuen Medien gehört in diesen Zeiten zum Grundgerüst der Fähigkeiten wie einst die Fremdsprache oder das Autofahren. Kinder nutzen unterschiedliche Plattformen und tauschen sich dort mit ihren Freunden, aber eben auch mit Fremden aus. Sie lernen, wie sie gemeinsam eine „digitale Übereinkunft“ entwickeln und gemeinsame Nutzungsregeln festlegen. Sie erfahren, welche gängigen Plattformen existieren, wie sie funktionieren, welche Fallstricke bestehen und wie Sie einschätzen können, ob Ihr Kind Opfer einer Attacke wird. Ziel ist es, gemeinsam und interaktiv die Höhen und Tiefen des „Web2.0“ zu erkunden. Sie lernen, wie Sie Ihr Kind gemeinsam sensibilisieren und betreuen können.
Das Seminar richtet sich speziell an Eltern, Großeltern und alle jene, die mit der Betreuung eines Kindes (nicht nur) in der Familie in Berührung kommen.
0103100 Vortrag/Lesung
Benjamin Heimerl
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 32 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.03.2015

• Farben und Formen erleben - freies Malen für Menschen mit und ohne Behinderung

In entspannter Atmosphäre wird in diesem Kurs die Erlebniswelt der Farben und Formen während des Malens erfahren. Es wird mit verschiedenen Farbenarten gearbeitet, wie z.B. Aquarellfarben und Wachskreiden sowie der Umgang mit unterschiedlichen Techniken erlernt: Mischen von Farben, Abklatschtechnik, Nass in Nass usw.
Bitte einen Malkittel, -hemd oder -pulli mitbringen. Es fallen Materialkosten in Höhe von ca. 9 Euro an.
0103103 Abendkurs
Ingrun Meixner-Dauber
Beate Sartorius
Hofheim, Volkshochschule
5-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 38 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015
0103104 Abendkurs
Ingrun Meixner-Dauber
Beate Sartorius
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Mittwoch, 03.06.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 45 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.05.2015

NEU

• Malen am Nachmittag - Zeit für mich!

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die selten oder nie Zeit finden, sich in der Hektik des Alltags auf kreative Weise zu entspannen.
Statt Leistung steht entspanntes Malen im Mittelpunkt. Der Lohn ist ein selbst gestaltetes Bild.
Mitzubringen ist etwas Zeit und Freude am Malen. Für einen Kostenbeitrag von € 4,00 werden die benötigten Materialien zur Verfügung gestellt.
0103105 Abendkurs
Ingrun Meixner-Dauber
Hofheim, Volkshochschule
1-mal ab Samstag, 27.06.15
14.00-18.15 Uhr
Gebühr 10 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.06.2015

▶ Lifestyle, Mode, Wohnen

NEU

• "Das bisschen Haushalt..."

Stress im Haushalt muss nicht sein! Der Kurs vermittelt Tipps und Tricks, um tagtäglich Zeit, Energie und Geld einzusparen:
- Optimales Zeitmanagement
- Keine Chance dem Putzteufel
- Menü- und Einkaufslisten
- Finanzplanung wo bleibt das liebe Geld?
- Hilfe durch moderne Maschinen im Alltag

Lernen Sie Ihre Arbeit optimal zu planen - und gewinnen Sie so Zeit für sich und Ihre Hobbies! Kursmappe und Pausengetränk sind in der Gebühr enthalten.
0104101 Workshop
Elisabeth Vandea
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 15.06.2015, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 32 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.06.2015

• Meine Farbe, mein Stil - mit den passenden Farben den eigenen Typ betonen

Der Mensch ist ein Augenmensch. Äußerlichkeiten, wie Kleidung, Accessoires und die Art und Weise wie man sie trägt, beeinflussen die Wahrnehmung des Gegenübers.
In diesem Kurs werden die kleinen und großen Tricks vermittelt, die Ihre schöne Seite betonen und Ihren Typ unterstreichen. Sie werden erkennen, wie bestimmte Farben Sie jünger, gesünder und einfach attraktiver aussehen lassen, und wie dagegen die falschen Farben plötzlich Fältchen und Unreinheiten betonen und Sie matt und älter wirken.
Ein weiterer Themenschwerpunkt dieses Tages ist die Stilberatung. Vergessen Sie Modediktate und Schlankheitsideale. Es gibt für jede Figur vorteilhafte Schnitte und attraktive Stile. Diese zu kennen ist der wichtigste Schritt hin zu einem Kleiderschrank, dessen Inhalt Sie zu jedem Anlass optimal präsentiert.
Wenn Sie Fragen zu bereits vorhandenen Kleidungsstücken haben, bringen Sie die entsprechenden Teile mit und lassen Sie sich beraten.
0104102 Wochenendkurs
Dorothee Habrock
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 09.05.2015, 9.30-17.30 Uhr
Gebühr 53 EUR
Anmeldung bis 24.04.2015

• Make up? Aber sicher doch!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es wirklich gelernt.
Daher kennen sie nicht die Wirkung für sich und auf die anderen, die ein professionelles Make-up ausmacht. Aber gerade wegen des gekonnt-professionellen Auftritts sehen viele erfolgreiche Leute so gut aus!
Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Seminars ist es, Ihr Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren.
Dieser sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit.
0104103 Tagesveranstaltung
Ulrike Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 19.04.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 48 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

• Stilsicherheit und Typberatung

Haben Sie einen Kleiderschrank voller Sachen und trotzdem das Gefühl, dass nichts richtig zusammenpasst? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Das äußere Erscheinungsbild prägt wesentlich den Eindruck, den Sie bei anderen Menschen hinterlassen und hat Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.
In diesem Kurs erhalten Sie:
- Eine Einschätzung von Proportionen und Silhouetten
- Grundwissen über die richtige Farbwahl
-Tipps für die richtige Garderobe und zur Vermeidung von Fehlkäufen
- Hinweise zum Umgang mit Accessoires wie Gürteln, Tüchern, Schmuck etc.

Bitte Schreibzeug mitbringen.
0104104 Wochenendkurs
Ulrike Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 20.06.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 48 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.06.2015

▶ Vorschau Sommer 2015

• Hairstyling - gewusst wie

0104201 Tagesveranstaltung
Ulrike Schmidt
Samstag, 04.07.2015, 10.00-17.00 Uhr

Mehr Informationen in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

Sicher & bequem reisen mit S-Bahn, Linienbus, Stadtbus, Schülerverkehr oder dem AST (Anruf-Sammel-Taxi): Die MTV organisiert den öffentlichen Nahverkehr im MTK. Mit ServiceBüro, vielen Infos im Internet sowie den Verkaufsstellen ist sie immer in Ihrer Nähe. Infos: **www.mtv-web.de**

Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft mbH
ServiceBüro, Hofheim Bahnhof
Hattersheimer Straße 6

Service-Telefon: 06192 – 200 26 21
service@mtv-web.de
www.mtv-web.de

www.vhs-mtk.de

Kultur

Wer Inspiration sät
wird Tatkraft ernten.

Das Säen ist allen voran eine kreative Leistung. Wer gärtnert, gestaltet etwas noch nicht Dagewesenes, wühlt mit den eigenen Händen in der Erde, wirkt mit bei der Entstehung von Neuem, von Vielfalt und Form. Wer sich anstelle einer wilden Pflanzenexplosion einen gut gepflegten, schön bepflanzten Garten wünscht und am Ende auch etwas ernten möchte, der ist gut beraten, seine Energie gezielt einzusetzen und sein Handwerk zu verstehen. Das Gleiche gilt für das kreative Schaffen jenseits der Gartenmauer. Ohne Kreativität könnten keine neuen Ideen, Pläne und Vorhaben wachsen und in die Tat umgesetzt werden. Kreativität und Schaffensfreude sind auch jene Kräfte, die unserem Miteinander die nötige „Würze“ verleihen und es erfüllend, bereichernd und bunt gestalten. Die Kulturelle Bildung vermittelt dazu die Kenntnisse, Fertigkeiten und Inspiration.

Dieter Dorth
Fachbereichsleiter
Geschichte & Kultur
Telefon 06192 9901-31
dorth@vhs-mtk.de

Irina Hennig
Fachbereichsleiterin
Kreatives & Künstlerisches
Telefon 06192 9901-26
hennig@vhs-mtk.de

StudiumGenerale 24
Geschichte & Kultur 26
Geschichte und Archäologiel 27
Kreatives & Künstlerisches 30

→ Studium Generale

▶ Geschichte und Kultur

▼ Studium Generale: Spätantike

NEU

- Metropolen der Bildung - Alexandria und Rom

Die spätantiken Bildungsvorstellungen und -inhalte sind geprägt von gesellschaftlichen Unterschieden, insbesondere der auf Sklaverei beruhenden wirtschaftlichen und politischen Ständeordnung. Körperliche Arbeit war zumeist verachtet und galt als unwürdig für einen freigeborenen Menschen: für diesen waren nur Tätigkeiten ehrenwert, die auf geistigen Fähigkeiten beruhten und nicht um des Gelderwerbs willen betrieben wurden. Höhere Bildung war daher stets einer aristokratischen Schicht vorbehalten und fand vorwiegend an den dafür vorgesehenen akademischen Einrichtungen nebst ihren luxuriös ausgestatten Bibliotheken statt, in denen das wissenschaftliche Erbe der griechischen und römischen Tradition aufbewahrt wurde. Der Blick fokussiert sich auf die Metropolen spätantiker Bildung, insbesondere auf Alexandria und Rom.

0200100 Studium Generale
Mario Becker
Dieter Dorth
Hofheim, Volkshochschule
Donnerstag, 19.02.2015, 19.00-22.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.02.2015

NEU

- Spätantike Ikonographie

frühchristliche Kunst aus spätchristlicher Sicht

Aufgrund der Notwendigkeit, religiöse Inhalte vor Nichteingeweihten in sicheren Symbolen zu verdichten, entwickelt das Urchristentum während seiner Verfolgung eine Ikonographie, deren Ausdruckskraft und Ökonomie der Mittel spätere Künstler/-innen an das Wesentliche der Darstellung erinnert.
Gerade in späteren Perioden fröhlichen Fabulierens und formaler Perfektion gemahnen die gemessenen Gesten und prägnanten Zeichen der eigentlich eher ikonoklastisch Gesonnenen an die ursprüngliche Funktion der Bilder, wie sie den in der Illegalität Lebenden bewusst war, die mit abstrahierten Kürzeln von Objekten und Menschen existentielle Vorgänge schildern.
Auch das sich entsprechend antiker Vorbildtypen entwickelnde Christusbild überdauert als Archetypus die Jahrhunderte.
So entfalten die an den Wänden und Sarkophagen der römischen Katakomben überdauernden Chiffren ihre Wirkung in sämtlichen Kunstepochen aufs Neue - seien es bewusste künstlerische Zitate oder subliminale Kaufanreize, wenn etwa Software unter einem Titel auf den Markt kommt, der bereits die kaiserlichen Standarten auf der Milvischen Brücke zierte und Konstantin zuversichtlich stimmte.

0200101 Studium Generale
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
4 x am Dienstag ab 03.03.2015, jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr 60 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.02.2015

NEU

- Gewalt und Religion, Täter und Opfer: religiöse Verfolger und Verfolgte

In der Spätantike entscheidet sich in z.T. blutigen Auseinandersetzungen die Rivalität zwischen 'heidnischen', gnostischen und christlichen Glaubensdogmen sowie ihren häufig fanatisierten Anhängern. Zudem hinterlässt die häufige Verbindung von politischer Macht mit religiösem Sendungsbewusstsein eine grausame Spur wechselnder Sieger und Verlierer, aber auch im gesamten Mittelmeerraum einen Gewinner: die Kirche.
Das unselige Verhältnis von Gewalt und Religion wird in drei historischen Betrachtungsfeldern deutlich:
1. Christen als Opfer - neue Forschungen zu den Christenverfolgungen
2. Christen als Täter - spätantike Verfolgungen des Heidentums
3. Täter und Opfer - über kippende Dynamiken zwischen Mehrheits- und Minderheitsreligionen von der Antike bis zur Gegenwart.

0200102 Studium Generale
Prof. Dr. Marco Frenschkowski
Hofheim, Volkshochschule
3 x am Donnerstag ab 05.03.2015, jeweils 19.00 - 21.15 Uhr
Gebühr 45 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.02.2015

NEU

- Neuer Wind von der arabischen Halbinsel

Die rasche Ausbreitung des Islam in seinen Anfängen

Innerhalb weniger Jahrzehnte erobern die Araber weite Gebiete des Mittelmeerraumes und verbreiten ihren neuen Glauben, den Islam. Das Perserreich der Sassaniden wird von ihnen ebenso in Besitz genommen wie große Teile des byzantinischen Reiches, ja selbst bis nach Spanien dringen die neuen Eroberer vor. Worin lag ihre Stärke? Und warum fielen christlich geprägte Regionen wie ein Kartenhaus in sich zusammen?

0200103 Studium Generale
Reinhardt Schellenberg
Hofheim, Thomaskirche, Gemeindehaus, Mainzer Straße 8
Mittwoch, 18.03.2015, 19.30 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 11.03.2015

NEU

- Die Wende: Kaiser Konstantin der Große - ein Portrait

Nach den Wirren des 3. Jahrhunderts haben Diokletian und Konstantin das Römerreich noch einmal stabilisiert und die Spätantike eröffnet. Sie ist gekennzeichnet durch Bürokratisierung, Germanisierung und Christianisierung. Mit der Hinwendung zum Christentum 312 hat Constantin die christliche Monarchie begründet, die langlebigste Staatsform der europäischen Geschichte. Seine Politik war ebenso weitblickend wie gewaltsam, so dass sein Bild in der Geschichte schillert.

0200104 Studium Generale
Prof. Dr. Alexander Demandt
Dieter Dorth
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 15.04.2015, 19.00-22.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.04.2015

NEU

- Die bildende Kunst der Spätantike

Skulptur, Malerei, Mosaike und Toreutik

Die von Kaiser Diokletian geschaffene Tetrarchie und der damit einhergehende Ausbau der Residenzstädte für die Mitkaiser leiten einen künstlerischen Orientierungswandel ein. Gleichzeitig wird ab der Spätantike das tägliche Leben immer mehr vom Christentum und der damit einhergehenden skeptischen Einstellung zur bildenden Kunst geprägt.

Goldglas mit Porträt, 3. Jhdt.
(Metropolitan Museum of Art, New York)

Personen werden auf den Darstellungen der Spätantike ihrem Rang gemäß räumlich ausgerichtet und gestaffelt. Diese hierarchischen Vorgaben fördern einen sich ändernden Stil. Raumtiefe und Größenverhältnisse ergeben sich nicht mehr aus den natürlichen Gegebenheiten, sondern aus der Rangordnung der Personen. Gleichzeitig werden aber traditionelle Komponenten der römischen Kunst weiter verfolgt und ungebrochen fortgesetzt.

0200105 Studium Generale
Dr. Jürgen Hodske
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 22.04.2015, 19.00-21.15 Uhr
Gebühr 15 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.04.2015

NEU

- Von der Polis zur Nova Roma

Der Weg Byzantions nach Byzanz

"... er [Konstantin] schmückte sie [die Nova Roma], als wäre sie sein Geburtsort, mit aller Pracht aus und wünschte, sie dem Range nach Rom gleichzustellen ..." (Anonymus Valesianus 6,30; 330 n.Chr.)
Nach dem Sieg über seinen Erzrivalen Licinius dürfte der Beschluss Kaiser Konstantins gefasst worden sein, an der Stelle des griechischen Byzantion eine neue Hauptstadt des Imperium Romanum zu schaffen. Strategische, wirtschaftliche und politische Gründe lagen diesem epochemachenden Schritt zu Grunde. Der Vortrag beleuchtet alle Hintergründe der neuen Stadtgründung, zeigt den historischen Rahmen auf und nimmt die Teilnehmer mit auf einem Rundgang durch die sichtbaren und nicht mehr vorhandenen Denkmäler der Nova Roma.

0200106 Studium Generale
Mario Becker
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 29.04.2015, 19.00-21.15 Uhr
Donnerstag, 30.04.2015, 19.00-21.15 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 22.04.2015

NEU

- Vom 'heidnischen' Logos zum Wort des Herrn und vom Glauben zur Lehre

Die Gedankenwelt des Neuplatonismus und der Kirchenväter

Im Niedergang der klassischen Antike wird immer entschiedener die Kritik an der menschlichen Erkenntnisfähigkeit laut, immer stärker die Erwartung an das sittliche Handeln als sicheren Weg zur Glückseligkeit - dabei gerät die Suche nach einer höheren Macht als Hilfe und Garant der hilfsbedürftigen menschlichen Existenz immer mehr in den Mittelpunkt, oft verbunden mit einem übersteigerten Überdruss am eigenen körperlichen Dasein: Sehnsucht nach einem Neuen, nach Offenbarung. Das Wort Logos bleibt, aber es verliert den säkular-rationalen Inhalt der griechischen Klassik und wird zur Stimme Gottes, der fortan eine höhere Wahrheit zukommt. Die Veranstaltung begleitet diesen zähen und polemischen Weg durch genaue Betrachtung ihrer wesentlichen Etappen: des Neuplatonismus und der Gedankenwelt der Kirchenväter.

0200107 Studium Generale
Dieter Dorth
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Dienstag, 02.06.15
19.00-21.15 Uhr
Gebühr 60 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.05.2015

NEU

- Exkursion: das spätantike Trier

Trier wird in der Spätantike in zahlreichen Schriftquellen als prosperierende römische Stadt beschrieben, ist bald eines der gallischen Zentren des frühen Christentums und blickt auf eine große Vergangenheit als "Augustusstadt der Treverer" zurück. Die Exkursion wird sich dieser großen Geschichte annähern und die wichtigsten spätantiken Denkmäler der Augusta Treverorum besuchen; das Diözesan- und Landesmuseum mit seinen eindrucksvollen Funden runden den Besuch ab.
Abfahrt mit dem Bus: 08.00 Uhr vor dem vhs-Gebäude

0200108 Studium Generale
Mario Becker
Hofheim, Volkshochschule, TREFF - Fahrt nach Trier
Samstag, 13.06.2015, 8.00-18.00 Uhr
Gebühr 57 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 29.05.2015

NEU
Philosophische Nacht: Der freie Wille im Spannungsverhältnis zwischen Philosophie und Naturwissenschaften

Am 20. Juni 2015 findet zum Abschluss des Funkkollegs Philosophie eine „philosophische Nacht“ sowohl im Hessischen Rundfunk (Bertramstr. 8) als auch in der vhs Main-Taunus-Kreis statt.

**Im vhs-Gebäude bieten wir dazu eine Vortragsreihe zum Thema:
„Der freie Wille im Spannungsverhältnis zwischen Philosophie und Naturwissenschaften“.
Ist der freie Wille die Eigenart des Vernunftwesens Mensch oder eine philosophische Illusion, da unser Gehirn ausschließlich neuronalen, physiko-chemischen Gesetzen gehorcht?**

**Von 18.00 bis 22.00 Uhr erwarten Sie dazu 3 Vorträge:
1. Willensfreiheit in der Philosophiegeschichte der Neuzeit
2. Der freie Wille in der aktuellen philosophischen Diskussion
3. Kontroverse Willensdispositionen in Philosophie und Neurowissenschaften.**

Der Eintritt pro Vortrag beträgt 8 €. Zwischen den Vorträgen laden wir Sie zu einer kleinen Erfrischung in unserem Hause ein.

**0201101
Dieter Dorth
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 20.6.2015, 18.00 - 22.00 Uhr
Gebühr 24 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.06.2015**

Die „Philosophische Nacht“ ist eine gemeinsame Vortragsreihe der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und des „Philosophieforums Kelkheim“

▼ Philosophie und Religionen

NEU

• Zölibat: die "Keuschheit der Engel"?

Ursprung und Geschichte

Im Mittelpunkt steht die geschichtliche Entwicklung des Zölibats - beginnend mit den Anfängen jener Disziplin, die heute von einem Großteil des Klerus der Katholischen Kirche den Verzicht auf die Ehe und damit auf die Gründung einer eigenen Familie einfordert. Dabei erfahren die Gedankenwelt der alten Kirche und die Schriften der Kirchenväter besondere Beachtung. Auch die biblischen Grundlagen des Zölibats und die Vorstellungen der heidnischen Umgebung zu Sexualität und Enthaltsamkeit werden betrachtet, da sie ein vertiefendes Verständnis der Kirchenvätertexte ermöglichen. Gestützt wird die Arbeit mit Quellen durch die Erkenntnisse der Theologie und Geschichtswissenschaft, wobei sowohl die Aussagen von Befürwortern als auch von Kritikern des Zölibats zu Wort kommen.

0201100 Vortrag/Lesung
Rüdiger Weidmann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 28.02.2015, 9.00-16.00 Uhr
Sonntag, 01.03.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 63 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.02.2015

• Das Europäische Bahá'í-Haus der Andacht

Besuch des Bahá'í-Tempels in Langenhain

Der Bahá'í-Tempel, der zu den Kulturdenkmälern in Hessen zählt, ist architektonisch ein Meisterwerk und als solches äußerst sehenswert. Der Besuch dieser Kulturstätte sieht neben der Führung durch das Gebäude und der Lesung im Inneren des Hauses auch eine Diaschau vor, mit einem Kurzreferat wird dann die Bedeutung des Tempels erläutert und Fragen beantwortet.

0201102 Exkursion/Führung
Dr. Bahman Solouki
Hofheim-Langenhain, Bahai-Tempel
Montag, 15.06.2015, 16.00-18.15 Uhr
Gebühr 5 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.06.2015

NEU

• Konfuzianismus und Christentum

Begegnungen der "besonderen Art" in Südkorea

Ganz Ostasien ist zutiefst vom Konfuzius und seiner Ethik geprägt. Aber in keinem anderen Land jener Region hat sich das Christentum so rasant entwickelt wie in Südkorea. Ca. 40 % der Südkoreaner gehören heute einer christlichen Kirche an, obwohl viele alltägliche Traditionen im Konfuzianismus und im Buddhismus verwurzelt sind. Was ist der Grund für jene ungewöhnliche Entwicklung? Und wie lassen sich christlicher Glaube und konfuzianische Ethik

miteinander verbinden? Der Vortrag beschäftigt sich jedoch nicht nur mit dieser Frage, sondern auch mit der neueren Geschichte der koreanischen Halbinsel.
Pfarrer Schellenberg lebte selbst ein Jahr in Südkorea und erfuhr die konfuzianisch-christliche Symbiose vor Ort.
0201201 Vortrag/Lesung
Reinhardt Schellenberg
Hofheim, Thomaskirche, Gemeindehaus, Mainzer Straße 8
Dienstag, 18.08.2015, 19.30-21.45 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 11.08.2015

Reinhardt Schellenberg ist Pfarrer der evangelischen Thomasgemeinde in Hofheim-Marxheim. Der Vortrag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und der Thomasgemeinde.

▼ Geschichte und Archäologie

NEU

• Deutschland im 8. Jahrhundert - die Zeit der Karolinger

Während weite Teile des heutigen Deutschlands in der Merowingerzeit unter bestenfalls lockerer Herrschaft der Franken standen und sich neue Großstämme (u.a. Alemannen, Bajuwaren, Sachsen oder Thüringer) konstituiert hatten, fand im 8. Jahrhundert - ausgehend von der Machtübernahme der Karolinger - im Frankenreich eine deutliche Intensivierung der fränkischen Herrschaft statt. Wir folgen den Spuren der drei bedeutendsten Karolinger auf ihrem Weg in den „Wilden Osten“ jenseits des Rheines: Karl Martell, Pippin der Jüngere und Karl der Große veränderten die Lebenswelten im heutigen Deutschland nachhaltig. Zudem finden auch die Sendboten der Kirche ins „Heidenland“ Beachtung, allen voran Bonifatius.
0200110 Abendkurs
Sören Scheffler
Hofheim, Volkshochschule
5-mal ab Montag, 13.04.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.04.2015

• Sütterlin und Deutsche Schrift

Einblicke in die Geschichte unserer Schrift

Beim Stöbern in alten Briefen und Dokumenten ist sie noch oft zu finden: die Sütterlinschrift bzw. die Deutsche Schrift. Aber wer kann sie heute noch lesen? In der Familien- und Ahnenforschung ist es unerlässlich, sie zu beherrschen, und es wäre schade, wenn etwa handgeschriebene Koch- und Rezeptbücher unbeachtet blieben, weil man die Schrift nicht entziffern kann.
Bei der Sütterlinschrift bzw. der Deutschen Schrift, die nur eine Abart der ersten ist, handelt es sich um ein Kulturgut, das auch in der heutigen vom Computer bestimmten Zeit nicht vernachlässigt werden sollte. Es macht keine große Mühe, sie lesen und schreiben zu lernen. Nach dem Besuch unseres kleinen Seminars wird die Schrift unserer Großeltern für Sie kein Buch mit sieben Siegeln mehr sein.
Mitbringen sollten Sie entweder einen Bleistift, einen Füller oder einen Kugelschreiber mit feiner Miene und die Neugierde auf eine bisher unbekannte Form der Kommunikation. Ein Schreibheft wird gestellt.
0200111 Abendkurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 16.04.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 51 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 09.04.2015

▼ Literatur

• Aktuelle Literatur am Vormittag

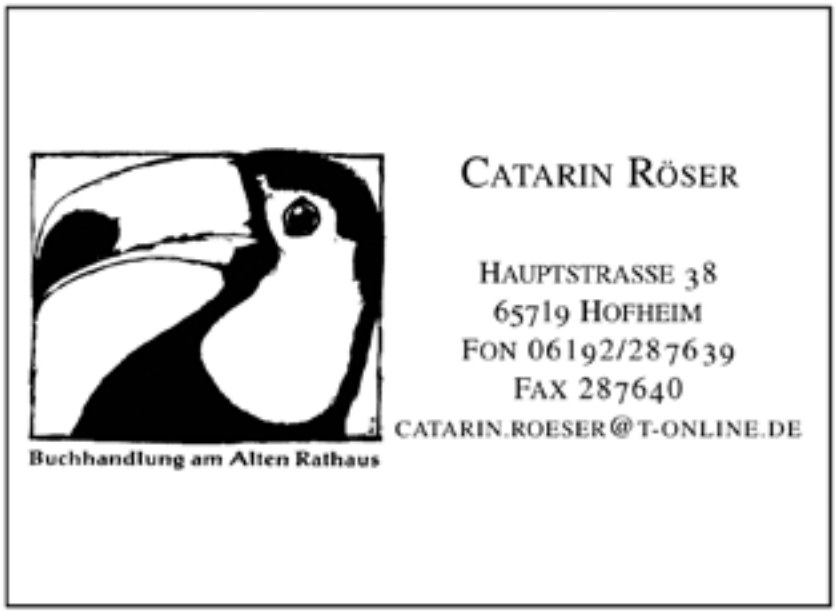
Lesen und Diskutieren (Kleingruppe)

Ihre literarische Leidenschaft gilt den aktuellsten Neuerscheinungen oder Neuauflagen des Buchmarktes und Sie haben Lust in offener Atmosphäre gemeinsam darüber zu diskutieren? Dann sind Sie in diesem Literaturkurs genau richtig. Pro Semester werden acht Romane analysiert, d.h. in jeder Sitzung ein Buch, das wenn möglich vorher gelesen werden sollte. Ein bestimmtes Thema ist nicht vorgegeben, sondern der aktuelle Anlass (Buchmesse, Lesungen, Diskussionen in den Medien, Literaturpreise etc.) bestimmt die Auswahl. Nicht die erzählte Zeit oder die Zeit der Veröffentlichung, sondern der Zeitpunkt der öffentlichen Diskussion spielt eine Rolle.
Da wir immer am Puls der Zeit bleiben wollen, können bei der Ankündigung dieses Kurses noch keine genauen Angaben für alle zu lesenden Bücher gemacht werden. Allerdings sind der vhs zum Zeitpunkt der Anmeldung zumindest die ersten drei Titel bekannt und können telefonisch abgefragt werden.
Nehmen Sie sich die Zeit und bringen sich ein in die Diskussion um moderne Literatur. Wir freuen uns auf Sie!
0202100 Vormittagskurs
Ingrid Krumscheid
Hofheim, Volkshochschule
14-tägig, montags, ab 09.03.2015, 10.15-12.00 Uhr, 8-mal
Gebühr 94 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.03.2015

• Lesen - ein Vergnügen!

0202101 Vormittagskurs
Karin Schneider
Kelkheim-Münster, Bahnhof
montags (02.02., 23.02., 23.03., 27.04. und 01.06.2015) jeweils von 09.00-11.15 Uhr
Gebühr 59 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.01.2015

0202102 Vormittagskurs
Karin Schneider
Kelkheim-Münster, Bahnhof
dienstags (03.02., 24.02., 24.03., 28.04. und 02.06.2015) jeweils von 9.00-11.15 Uhr
Gebühr 59 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.01.2015



0202103 Vormittagskurs
Karin Schneider
Kelkheim-Münster, Bahnhof
dienstags (10.02., 03.03., 31.03., 05.05. und 09.06.2015) jeweils von 9.00-11.15 Uhr
Gebühr 59 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 03.02.2015

0202104 Nachmittagskurs
Karin Schneider
Eppstein, Rathaus II
mittwochs (04.02., 04.03., 25.03., 06.05. und 03.06.2015) jeweils von 14.15-16.30 Uhr
Gebühr 59 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.01.2015

NEU

• WortWege für Frauen

Schreibend sich selbst begegnen und sich weiterentwickeln: Wo in meinem Leben trete ich auf der Stelle, welche Hürden erschweren meinen Weg, wo behindern Baustellen mein Weiterkommen?
Der Kurs "WortWege für Frauen" offeriert Möglichkeiten, neue Wege zu entwickeln, ihnen zu folgen, ihre Richtigkeit zu überprüfen, das eigene Potenzial zu entfalten und Schreibdenken als Methode des Selbst-Coachings kennenzulernen. Oftmals führt das Aufschreiben von Gedanken oder das Verfassen von Texten und Geschichten bereits zu mehr Klarheit. Darüber hinaus vermittelt der Kurs, wie durch das Überarbeiten einzelner Formulierungen, durch regelmäßige (Schreib)-Rituale, durch das Umschreiben und Weiterschreiben von Notizen ureigenste Veranlagungen umfassender ausgeschöpft werden können.
Die Verbindung von Schreibphasen, Achtsamkeitsübungen und Bewegungsimpulsen hilft Ihnen dabei, Visionen zu entwickeln oder Prioritäten zu setzen.
Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre authentische Schreib-Stimme zu finden und diese als Ratgeberin in Ihr Leben zu integrieren. Schritt für Schritt eröffnen sich neue Wege. Denn: Wort-Schritte ermöglichen Fortschritte.
Materialkosten in Höhe von 3 EUR werden im Kurs eingesammelt.
0202105 Vormittagskurs
Susanne Gross
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Sonntag, 15.03.15
10.00-12.15 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.03.2015

NEU

• Mein Leben - Meine Geschichte/n.

Autobiographisches Schreiben

Im Laufe unseres Lebens sammeln sich viele Geschichten an: Die erste große Liebe, eine unvergessliche Reise. Verlobung, Hochzeit, Bund fürs Leben oder Scheidung. Ein Kinobesuch in der Kindheit, der erste Farbfernseher, ein Kleinwagen für die Familie. Die Geburt der Kinder, Familienfürsorge oder berufliche Erfolge, die Pensionierung. Menschen, die autobiografische Texte schreiben, bewahren sich diese Erinnerungen und können in der Rückschau Ereignisse und Entscheidungen erneut beleuchten. Als Autor/In in eigener Sache dokumentieren Sie mit Ihren Texten das Lebensgefühl einer Generation und veranschaulichen, wie sich zeitgeschichtliche Einflüsse auf Ihren Lebensweg ausgewirkt haben. Sie würdigen jene Menschen, die Ihr Leben prägten: Familienmitglieder, Freunde, Klassenkameraden und Kollegen. Familiäre Ereignisse, Erfolge, Krisen oder Schicksalsschläge sind dabei ebenso von Bedeutung, wie Umzüge und Ortswechsel oder die lebenslange Verbundenheit mit einer Region. Ihre Rückschau ermöglicht es den nachfolgenden Generationen, von Ihren Erlebnissen und Erfahrungen zu profitieren. Nebenbei fördert das Schreiben der Texte die geistige Beweglichkeit - und der Austausch mit Gleichgesinnten frischt die eigenen Erinnerungen wieder auf.
Materialkosten in Höhe von 3 EUR werden im Kurs eingesammelt.
Treffpunkt: Gemeinschaftsraum der Seniorenresidenz Kelkheim (Haupteingang Frankfurter Str. 39, 1. Stock, mit dem Fahrstuhl erreichbar)
0202106 Vormittagskurs
Susanne Gross
Kelkheim, Seniorenresidenz
5-mal ab Donnerstag, 23.04.15
10.00-12.15 Uhr
Gebühr 59 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.04.2015

„Drei Worte auf einmal“
Lesung mit Maria Knissel auf dem Saxofon begleitet von Stephan Völke

Zwei Brüder müssen zueinander finden. Klaus, der ältere, ist schwer behindert. Chris, der jüngere, lebt für seine Musik. Über die Musik findet er nicht nur einen Weg zu sich, sondern auch zu seinem Bruder. Auf der Grundlage einer wahren Begebenheit erzählt Maria Knissel schnörkellos und mitreißend die Geschichte zweier Brüder, die lernen, einander zuzuhören und sich gegenseitig zu bereichern. Maria Knissel gestaltet ihre Lesung gemeinsam mit dem Saxofonisten Stephan Völker.
Er hat eigens für den Roman Solostücke komponiert, denn es ist seine Geschichte, die Maria Knissel literarisch aufgenommen hat. Im Anschluss an die Lesung laden die Künstler das Publikum zu einem außergewöhnlichen Dialog ein. Stephan Völker, dessen Leben mit seinem behinderten Bruder den Roman in weiten Teilen inspiriert hat, kann authentisch von seinen Erfahrungen erzählen. Mit Maria Knissel können die Zuhörer über die literarische Umsetzung diskutieren. Eine inspirierende Auseinandersetzung über ein Thema mitten aus unserer Gesellschaft.

0202200 Vortrag/Lesung
Stephan Völker
Maria Knissel
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 17.07.2015, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr 7 EUR
keine Ermäßigung

▼ Kunstgeschichte

• Kunstgeschichte: Die ersten 1900 Jahre

Der vierte Teil des Kurses zur europäischen Kunstgeschichte beginnt im Barock, bevor wir uns dem 18. Jahrhundert mit seinen zwei Seelen, ach, zuwenden, nämlich Rokoko und Klassizismus.
Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen.
Der Besuch der vorangegangenen Kurse ist keine Teilnahmevoraussetzung.
0203100 Abendkurs
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 69 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.02.2015

NEU

• 200 Jahre vulkanisierte Bilder: Tambora und die Maler

Die Aschewolke des 1815 ausgebrochenen Vulkans Tambora führte auf der gesamten Nordhalbkugel zu Kälte, Missernten - und überwältigenden Sonnenuntergängen, die in den sogenannten Seelenlandschaften des 19. Jahrhunderts für romantische Stimmung sorgen. PhysikerInnen unserer Zeit aber führen die gefühlsintensiven Abendstunden auf die diesem und anderen Vulkanen geschuldeten Schwebstoffe zurück, die das Abendrot erröten lassen. Ihre Suche nach dem Niederschlag von Naturkatastrophen in Gemälden seit dem 16. Jahrhunderts werfen die Frage auf, inwiefern sich farbgewaltige Landschaften von Caspar David Friedrich, William Turner u.a. zur Diagnose von Klimawandlungen vor der Erfindung der Messgeräte nutzen lassen. Oder sollten sich die Interessen der MalerInnen womöglich von denen eines Seismographen unterscheiden?
0203101 Workshop
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 15.00-18.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

• Wenn Sie`s genau wissen wollen

In diesem Kurs geht es um sechs Themen, die die Kunstgeschichte durchziehen, nämlich Skulptur, Methoden der Kunstbetrachtung, Kompositionsgesetze der Malerei, Ikonografie, Darstellung innerer und äußerer Räume sowie die so alte wie neue Frage: Was ist Kunst?
Auf Anfrage senden wir Ihnen gern einen detaillierten Kursplan zu. Wenden Sie sich bitte direkt an den Fachbereich unter 06192-990126.
0203102 Abendkurs
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Donnerstag, 11.06.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 52 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 04.06.2015

▼ Musik

• Didgeridoo-Workshop für Einsteiger

Lernen Sie eines der ältesten Instrumente aus der geheimnisvollen Welt der australischen Ureinwohner kennen und spielen und lassen Sie sich durch die vibrierenden, erdigen Klänge des Didgeridoos verzaubern und in eine mystische Stimmung versetzen. Es gibt kaum ein Instrument, das schneller zu erlernen ist und Ihnen nach kurzer Zeit spürbaren Erfolg vermittelt. Dabei benötigen Sie keine Notenkenntnisse. Im Kurs lernen Sie das Grundton- und Obertonspiel (Vokalkreis) verbunden mit der dazu gehörenden Atemtechnik bis zur Einführung in die Zirkularatmung. Sie üben das rhythmische Spielen und verwenden dabei Akzente und den Einsatz der Stimme. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Pflege, Bautechnik und Qualitätsmerkmale eines Didgeridoos.
Instrumente können während des Workshops gegen eine Gebühr von 5 EUR zur Verfügung gestellt werden.
0204100 Wochenendkurs
Alfons Bronk
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 10.00-15.00 Uhr
Sonntag, 22.03.2015, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr 58 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

▶ Kreatives und Künstlerisches

Tanz und Theater

Line Dance
Zu moderner und altbewährter Musik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango Disco-Dancing, Rock'n'Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben einzelner Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne Partnerin oder Partner. Line-Dance ist ein gutes (Körper-)Training, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert - wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen. Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle. Diese Kurse sind für Teilnehmer/-innen ab 40 Jahren geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bei Fragen zum Kursverlauf oder zu Vorkenntnissen wenden Sie sich bitte direkt an Frau Langer, Tel. 06172-34501.
Die Choreographien unterliegen dem Urheberrecht. Kopien und Weitergabe im Rahmen von Kursen, Workshops oder privatem Unterricht sind nicht gestattet.

• Line-Dance/ Multidance Formation für Einsteiger

0205101 Abendkurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
16-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 116 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

• Line-Dance/ Multidance Formation für leicht Geübte

Leichte Vorkenntnisse im Tanz erforderlich.
0205102 Nachmittagskurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Freitag, 27.02.15
15.00-16.30 Uhr
Gebühr 101 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.02.2015

0205103 Nachmittagskurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Freitag, 27.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 101 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.02.2015

→ Kreatives und Künstlerisches

• Line-Dance/ Multidance Formation für Geübte

0205104 Nachmittagskurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
16-mal ab Mittwoch, 25.02.15
16.00-17.30 Uhr
Gebühr 116 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0205105 Nachmittagskurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
16-mal ab Mittwoch, 25.02.15
17.30-19.00 Uhr
Gebühr 116 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

• Line-Dance/ Multidance Formation für Senioren

Wir sprechen hier besonders die Damen und Herren über 70 Jahre an. Tanzvergnügen als Jungbrunnen! Wir wollen Ausdauer und Vitalität wieder herausfordern. Tanzen vereint sportliche Aktivitäten mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, um sich beispielsweise Schrittfolgen zu merken. Außerdem macht Tanzen viel Spaß - ein Faktor, der nicht unterschätzt werden darf. Schöne Walzerklänge, Foxtrott, Cha-Cha-Tango, Folklore und vieles mehr sind im Angebot. Musik zu hören und sich nach wohltuenden Klängen rhythmisch in einem angemessenen Tempo zu bewegen macht Spaß und schafft eine beschwingte Seele. Hinzu kommen die Geselligkeit und nette Unterhaltung mit Gleichgesinnten.
Leichte Vorkenntnisse im Tanz erforderlich.
Bitte beachten Sie, dass eine Grundbeweglichkeit Voraussetzung für die Kursteilnahme ist.
0205106 Nachmittagskurs
Vera Langer
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Freitag, 27.02.15
14.00-15.00 Uhr
Gebühr 68 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

NEU

• Line-Dance-Workshop

Tanzen für Jedermann ist unsere Devise. Tanzen Sie sich fit beim Line-Dance-Marathon und genießen Sie die Atmosphäre in angenehmer Geselligkeit! Wir gestalten den Abend für alle Interessierten und somit auch für Einsteiger. Es werden Tänze erlernt und Präsentationen von Tänzen vorgestellt.
Eröffnet wird der Workshop durch die Präsentation mehrerer Tanzformationen, gefolgt von einem Workshop für Einsteiger (ca. 20 Minuten). Diese Kombination erfolgt immer im Wechsel. Ab 19.30 Uhr Tanzabend für unsere aktiven Line-Dancer. Die Gruppen präsentieren Tänze und laden ein zum Mittanzen.
0205100 Workshop
Vera Langer
Liederbach, Liederbachhalle, Wachenheimer Str. 62
Sonntag, 22.02.2015, 17.00-21.30 Uhr
Gebühr 7 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.02.2015

▶ Salsa und Merengue

Salsa (spanisch: Soße) ist ein lateinamerikanischer Tanz mit afrikanischen Wurzeln, der in Kuba und Puerto Rico entstand und durch andere Länder wie Kolumbien und die USA (New York, Los Angeles) beeinflusst wurde.
Merengue, wahrscheinlich auch aus Kuba stammend, ist fröhlich, schnell, aber ausdrucksstark und einfach zu erlernen!
Salsa und Merengue gelten als Inbegriffe für Lebensfreude, Spaß und Leidenschaft.

NEU

- Salsa und Merengue für Einsteiger

Verbunden mit einer rhythmischen Schulung erlernen Sie in diesem Kurs die wichtigsten Grundschritte, einfache Schrittkombinationen sowie erste Drehungen im kubanischen Stil. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Anmeldung sollte möglichst paarweise erfolgen, Einzelanmeldungen sind jedoch auf Anfrage möglich (bitte bei Anmeldung angeben).
Mitzubringen sind vor allen Dingen gute Laune, bequeme Schuhe mit glatter Sohle und ein Getränk.
0205107 Nachmittagskurs
Andrea Leyer
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Samstag, 21.02.15
14.30-16.00 Uhr
Gebühr 61 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.02.2015

▼
Portrait:
Andrea Leyer

Seit vielen Jahren bin ich leidenschaftliche Salsa-Tänzerin. Durch die Übernahme von Vertretungsstunden bin ich selbst zum Unterrichten gekommen; seitdem ist es mir eine Herzensangelegenheit, den Spaß und die Passion an Salsa und der Gruppenvariante Rueda de Casino an möglichst viele Tanz-Interessierte weiterzugeben.
Tanzen ist in jedem Alter erlernbar und bringt die Menschen zusammen.
„Oh Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen."
(Augustinus 354-430, Kirchenlehrer, Philosoph)

NEU

- Salsa und Merengue

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit Salsa gemacht haben und ist als Weiterführung des Kurses "Salsa für Anfänger" gedacht.
Eingeladen sich ebenfalls alle Tänzer/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen oder festigen wollen. Trainiert wird unter anderem das Gespür, den Tanzpartner zu führen und zu folgen.
Die Anmeldung sollte möglichst paarweise erfolgen, Einzelanmeldungen sind jedoch auf Anfrage möglich (bitte bei Anmeldung angeben).
0205108 Nachmittagskurs
Andrea Leyer
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Samstag, 30.05.15
14.30-16.00 Uhr
Gebühr 61 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.05.2015

▶ Hula Tanz

NEU

- Hula Tanz - der Herzschlag von Hawai´i

Der Hula ist eine kunstvolle Art zu tanzen und blickt auf eine lange Tradition zurück. Er ist Ausdruck der hawaiianischen Kultur und erzählt Geschichten, die die Schönheit der Natur beschreiben, oft auch mit geheimnisvoller Bedeutung versehen sind und berichtet über das Leben in seiner Vielfalt. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine schwungvolle Reise in die hawaiianische Inselwelt mit ihren musikalischen Geschichten. Die Bewegungen im hawaiianischen Tanz folgen den Bedeutungen der gesungenen Lieder oder Chants.
Sie lernen zunächst die Grundschritte (Basic steps) des Hula Tanz kennen sowie einen modernen Hula Tanz nach hawaiianischer Musik und einen traditionellen Hula Tanz, der von Rhythmusinstrumenten begleitet wird.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Teilnehmer/-innen aus den vorherigen Hula Tanz-Workshops sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und falls vorhanden ein großes Tuch zum Unterricht mit. Getanzt wird barfuß. Herzlich Willkommen!
"E komo mai"!
0205109 Abendkurs
Bärbel Wagar
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Dienstag, 02.06.15
20.30-21.30 Uhr
Gebühr 46 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.05.2015

▼ Malen und Zeichnen

- Malen am Vormittag

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stillleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch.
0206100 Vormittagskurs
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Dienstag, 03.02.15
10.00-12.45 Uhr
Gebühr 106 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.01.2015

0206101 Vormittagskurs
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Dienstag, 28.04.15
10.00-12.45 Uhr
Gebühr 106 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.04.2015

0206102 Vormittagskurs
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Donnerstag, 23.04.15
10.00-12.45 Uhr
Gebühr 121 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.04.2015

- Zeichnen lernen

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Zeichnen bedeutet, die optische Wahrnehmung in eine individuelle Formensprache zu übersetzen. So beginnen wir zuerst mit einfachen Zeichenübungen, lockern unsere Hand und trainieren das genaue "Sehen lernen". Wir beschäftigen uns mit der Linie als solche, mit Strukturen und Flächen. Wir lernen Proportionen und Komposition richtig anzuwenden. Beginnend in der Anschauung einfacher Objekte und Alltagsgegenstände steigern wir uns im Laufe der Veranstaltungen mit Formen aus der Natur und der menschlichen Gestalt. So erhalten Sie nach und nach ein immer breiter werdendes Fundament Ihrer Zeichenarbeit und kombinieren Handwerk mit Kreativität und Phantasie. Gerne können Sie einmal ihr ganz individuelles Vorhaben in die Tat umsetzten. Zahlreiche Lehr- und Kunstbücher stehen begleitend zur Verfügung.

→ Kreatives und Künstlerisches

Materialien (bitte eine Auswahl treffen):
-Zeichenkohle, Rötelstifte, Kreiden, Farbstifte
-mehrere Bleistifte weichen und harten Härtegrades (1H bis 6B)
-Kugelschreiber oder dünne Filzstifte
-Zeichenfedern und Tusche, kleines Gefäß
-Papiere Ihrer Wahl, nicht kleiner als DIN A 2 (gerne auch Papierrollen oder Packpapier)
-Radiergummi und Spitzer
-wichtig : farbige Vierkantkreiden

0206103 Vormittagskurs
Regina Ouhrabka
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Samstag, 28.02.15
10.00-12.45 Uhr
Gebühr 64 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.02.2015

• Öl- und Acrylmalen

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Malbegeisterte können hier erste Erfahrungen mit Ölfarbe oder Acrylfarbe machen oder aber bereits Gelerntes mit neuen Ideen und Techniken ergänzen. Schritt für Schritt werden die Teilnehmer in die Eigenheiten der Techniken der Öl- oder Acrylmalerei eingeführt. Daneben lernen Sie Wichtiges über Farbenlehre, Bildaufbau, Perspektive und Kontrast. Jeder Teilnehmer erhält neben der Grundlagenvermittlung im Laufe des Kurses individuelle Unterstützung bei der Umsetzung eigener Bildideen. Die Materialliste und Informationen über den Materialkauf werden am ersten Kurstag besprochen.

0206104 Nachmittagskurs
Yuriy Ivashkevich
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 27.02.15
15.00-18.00 Uhr
Gebühr 125 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.02.2015

• Zeichnen, Pastell-, Acryl-, Aquarell- und Ölmalen

Für Anfänger, Teilnehmer mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Alle Themen und Techniken können nach Wunsch gewählt werden. Vermittelt werden anhand von individuellen Übungen Grundkenntnisse im Sinne klassischer und früher Meisterwerkstätten. Die Techniken im Detail: Bleistift-, Kohle-, Rötel und Tuschezeichnung sowie Pastell-, Acryl-, Gouache-, Aquarell-, Tempera und Ölmalerei oder gemischte Techniken. Themen können sein: Stillleben, Landschaften, Blumen, Pflanzen, Figuren, aber auch Fantasie- oder abstrakte Malerei. Das Ziel dieses Kurses ist es, Spaß zu haben und gleichzeitig den alltäglichen Stress abzubauen; aber auch Erfahrungen zu sammeln und höhere Kunstkenntnisse, z.B. für spätere selbstständige Arbeiten in den Bereichen Mode- und Computerdesign, Buchillustration, Medien und im gesamten Bereich der künstlerischen Tätigkeit.

0206105 Abendkurs
Rocco Barone
Liederbach, Liederbachschule
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.30-20.00 Uhr
Gebühr 94 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

0206106 Abendkurs
Rocco Barone
Liederbach, Liederbachschule
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 94 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

• Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

0206107 Nachmittagskurs
Barbara Skowronnek
Bad Soden, Altes Badehaus
10-mal ab Mittwoch, 21.01.15
17.00-19.15 Uhr
Gebühr 117 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.01.2015

• Kunstwerkstatt - Offenes Atelier

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ob zaghafte erste Schritte oder kühne Bereicherung im malerischen Prozess: Nah an der künstlerischen Praxis können hier Einsteiger sowie bereits erfahrene Teilnehmer Bild- und Farbgestaltung erproben. Wir zeichnen und arbeiten mit Pinsel, Rolle oder Spachtel. Zudem kann man in die Vielfalt der künstlerischen Gestaltung eintauchen und manuelle

Drucktechniken, Frottage- und Collage-Techniken ausprobieren. Wer möchte, arbeitet vor aufgebauten Stillleben und Gliederpuppen. Auch ein Aktmodell wird an einem Vormittag anwesend sein. Materialkosten werden am ersten Kurstag besprochen.
0206108 Vormittagskurs
Regina Ouhrabka
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.00-12.45 Uhr
Gebühr 115 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

• Acrylmalen wie die Profis

Wie malen die Profis? Wie bauen sie ihr Bild auf? Wie setzen sie gezielt Zusatzstoffe ein? Der Workshop thematisiert in nachvollziehbaren Schritten die wichtigsten heute gebräuchlichen Methoden der Acryltechnik. Einsteiger können von Anfang an die Grundlagen des Acryls kennenlernen, Fortgeschrittene erhalten Gelegenheit, eigene Bildprojekte mit professioneller Unterstützung zu realisieren. Alle Teilnehmer bringen Bildideen per Abbildung oder Foto mit oder bedienen sich aus der Mappe der Kursleiterin. Anregungen für interessante Bilder finden sich im Internet, in Kunstbüchern oder im eigenen Foto.
Die Materialliste wird bei Anmeldeschluss verschickt.
0206109 Wochenendkurs
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 20.06.2015, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 21.06.2015, 10.00-18.00 Uhr
Gebühr 92 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.06.2015

• Acrylmalen am Wochenende

Von der Vorzeichnung zum Bild

Wochenend-Workshop für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen
Am ersten Workshoptag Motivauswahl und Einführung in den Bildaufbau, Techniken der Motivübertragung und Vorzeichnung mit Blei- oder Kohlestift. Anschließend Anlegen des Bildthemas. Dazu Hinweis zum Farbenmischen. Schrittweises Fertigstellen des Bildes unter fachlicher Anleitung am 2. Workshoptag. Bildideen können als Inspiration in Form von Abbildungen oder Fotos mitgebracht werden. Voraussetzung für die gelungene Umsetzung sind ausreichend vorhandenes Material (siehe Materialliste), Geduld und Nachvollzug der einzelnen Lernabschnitte. Fortgeschrittene erhalten Gelegenheit eigene Projekte zu realisieren.
0206110 Wochenendkurs
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 10.00-18.00 Uhr
Sonntag, 19.04.2015, 10.00-18.00 Uhr
Gebühr 92 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.04.2015

NEU

• Schnupperkurs KUNST (1) - Zeichnung und Malerei

Ein Crashkurs für alle, die sich für Malen und Zeichnen interessieren. In spielerischer Art und Weise, professionell unterstützt wagen Sie neue Schritte in den künstlerischen Schaffensprozess. In motivierender Gruppenatmosphäre werden sie schnell mit sehenswerten Ergebnissen belohnt. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Objektzeichnen, dem Porträtzeichnen und dem Figürlichen Zeichnen. Auch Landschafts- und Architekturmotive können behandelt werden. Dabei erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen künstlerischen Arbeitens:
Wissen: Was gibt es für Kunstepochen, welche Kunststile und Künstler sind mir bekannt, welche Gestaltungstheorie wende ich an?
Übung und Intuition: Wie experimentiere ich kreativ und wirkungsvoll mit Farbe und Form, welches Werkzeug benutze ich?
Wahrnehmung und Vorstellung: Welche Absicht habe ich eigentlich, welche Aussage möchte ich treffen und wie möchte ich den Betrachter mit einbeziehen?
Materialkosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.
0206111 Workshop
Regina Ouhrabka
Hofheim, Volkshochschule
1-mal ab Samstag, 09.05.15
10.00-17.00 Uhr
Gebühr 56 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.05.2015

NEU

• Schnupperkurs KUNST (2) - Künstlerisches Gestalten

Ein Crashkurs zum Thema künstlerisches Gestalten und Mischtechnik. Wir experimentieren mit verschiedensten grafischen Techniken, die leicht zu erlernen sind. Auf unkonventionelle Art und Weise machen Sie Bekanntschaft mit der Monotypie, dem Stempeldruck oder dem Schablonendruck. Die Collage und der Scherenschnitt sind Techniken, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen. Ebenfalls können wir einen Ausflug in die Schriftgestaltung und Kalligrafie machen. Wir lernen besondere Papiere, Farben und Malutensilien kennen. Außergewöhnliche Werkzeuge, wie Glasplatten, Rollen oder Messer helfen uns, unsere Ideen künstlerisch auf das Blatt zu setzen. Materialkosten in Höhe von 15 EUR sind in der Gebühr enthalten.
0206112 Workshop
Regina Ouhrabka
Hofheim, Volkshochschule
1-mal ab Samstag, 13.06.15
10.00-17.00 Uhr
Gebühr 56 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.06.2015

Das Versprechen. Skulpturenpark am Bürgerzentrum in Niederhöchstadt

Stadt der Skulpturen. Skulpturen der Stadt

06196. 490-0
www.eschborn.de

→ Kreatives und Künstlerisches

▼
Portrait:
Anja Zahorsky

Nach meinem Studium für Kommunikationsdesign in Frankfurt und einigen Jahren selbstständiger Arbeit als Grafikerin, habe ich meine eigene Malschule „Atelier Tucano“ in Hofheim für Kinder und Erwachsene gegründet und drei Jahre erfolgreich geführt. Durch die Familienplanung habe ich meine Arbeit reduziert und arbeite seit zehn Jahren als Auftragsmalerin, Kursleiterin im Bereich Malen und Zeichnen von zu Hause aus und als Kunst- und Vertretungslehrerin an der MTS Hofheim.
Seit einem Jahr studiere ich Kunsttherapie in Frankfurt und freue mich auch diesen Bereich der Arbeitmit Kunst kennenzulernen und mein Wissen weiterzugeben. Es ist sehr spannend zu sehen was Kunst in uns bewirken kann. „Jeder Mensch ist ein Künstler“ (Joseph Beuys)

• Malen als Balsam für die Seele

Manchmal gerät unser seelisches Befinden aus dem Gleichgewicht, wir fühlen uns vielleicht angespannt oder überfordert und vergessen dabei auf uns selbst zu achten. Dann ist es nötig, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und die Sinne anzuregen. Die Malerei bietet hier ein hervorragendes Ausdrucksmittel. Im kreativen Schaffensprozess können wir wieder Kind sein, uns spielerisch vertiefen und doch Ernsthaftes in uns bewegen. Seien Sie eingeladen, Ihre Stimmungen und Gefühle durch Farbe und Form auszudrücken. Mit Stiften, Kreiden und Aquarellfarben entstehen durch unterschiedliche Übungen und Phantasiereisen Kraftbilder, die Ihnen Freude schenken und Ihre künstlerischen Fähigkeiten aktivieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich. In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten. Bitte Decke mitbringen. Treffpunkt: Gemeinschaftsraum der Seniorenresidenz Kelkheim (Haupteingang Frankfurter Str. 39, 1. Stock, mit dem Fahrstuhl erreichbar)

0206113 Vormittagskurs **NEU**
Anja Zahorszky
Kelkheim, Seniorenresidenz
8-mal ab Mittwoch, 22.04.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 73 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.04.2015

0206114 Workshop
Anja Zahorszky
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 22.03.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 45 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.03.2015

▶ Farbfotografie

• Einführung in die Farbfotografie

Fotografie und Bildgestaltung mit digitalen Spiegelreflex- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundkenntnisse der allgemeinen Fotografie mit dem Schwerpunkt Bildgestaltung: Es werden die Auswirkungen von Brennweite, Belichtung, Verschlusszeit und Blendeneinstellung auf das fertige Bild anhand praktischer Übungen und zahlreicher Bildbeispiele gezeigt.
Der Gebrauch des Systemzubehörs wie Wechselobjektive, Konverter, Nahaufnahmezubehör, Blitzgeräte und Filter wird am konkreten Beispiel erläutert. Praxistipps für die gängigsten Aufnahmesituationen in der Fotografie runden den Kurs ab.
Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10 Euro sind zu Beginn des Kurses an den Kursleiter zu entrichten.
Achtung: Dieser Kurs behandelt nicht Umgang und Bearbeitung digitaler Bilder an Kamera und PC. Hierfür gibt es das Seminar "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung - vom digital fotografierten oder gescannten bis zum professionell bearbeiteten Bild".
0207100 Wochenendkurs
Georg Bühler
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03. und Sonntag, 15.03.2015, jeweils 9.30-17.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.03.2015

• Schwierige Lichtsituationen meistern

Digitale Fotografie unter schwierigen Lichtsituationen und nachträgliche Bildbearbeitung

Auch hochwertige Digitalkameras produzieren, gerade bei kritischen Aufnahmesituationen wie Gegenlicht, Hochkontrastumgebungen, Abendveranstaltungen oder Nachtsituationen Bilddateien, die kein perfektes Bildergebnis zeigen, sondern erheblicher Nachbearbeitung bedürfen. Erst die gezielte Bildoptimierung mit einer Software macht hier aus einer durchschnittlichen Fotografie etwas ganz Besonderes.
Ziel des Kurses ist es, unter schwierigen Lichtsituationen die korrekte Einstellung aller Aufnahmeparameter an der eigenen Digitalkamera zu erlernen und später am PC die selbst erzeugten Bilddateien zu optimieren sowie die vielfältigen Möglichkeiten der RAW-Wandlung und der digitalen Bildbearbeitung kennenzulernen.

Das Dateiformat RAW erlaubt es, das volle Potenzial der Kamera für die Nachbearbeitung zu nutzen. Perfekte Konvertierung von RAW-Dateien, das Beheben kameratypischer Bildfehler (z.B. fehlerhafter Kontrast und Helligkeit) sowie das Beseitigen von Farbstichen und Entzerren von stürzenden Linien und Verzeichnung, Schärfen und Entrauschen wird dann in der Bildbearbeitung praktisch geübt.
Neben der Arbeit mit Photoshop werden Alternativen mit freier Software wie "Lightzone" und "Gimp" gezeigt und erlernt.
Bitte die eigene Digitalkamera nebst Handbuch mitbringen!
0207101 Wochenendkurs
Georg Bühler
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 09.05. und Sonntag, 10.05.2015, jeweils 9.30-17.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.04.2015

NEU

• Kamerakauf - ein Workshop

Jedes Jahr kommen zahlreiche neue Kameramodelle auf den Markt. Dabei versuchen sich die verschiedenen Hersteller mit technischen Innovationen zu übertrumpfen: immer mehr Pixel, größere und lichtstärkere Brennweiten, Bluetooth und vieles mehr. Der verunsicherte Käufer fragt sich, was davon er wirklich baucht. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über den Kameramarkt und stellt die gängigen Einsteigermodelle der verschiedenen Hersteller kurz vor, so dass die Teilnehmenden angemessene Kaufentscheidungen treffen können - die Wahl zwischen Kompakt - oder Spiegelreflexkameras, der verschiedenen Objektive und weiterer Funktionen wie Bildspeicherung im RAW-Format und sinnvolles Zubehör.
Martin Höcker ist Videojournalist sowie Trainer in den Bereichen Fotografie und Bildbearbeitung.
0207102 Abendkurs
Martin Höcker
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 15.04.2015, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 23 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.04.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

• Frühjahrszauber im Naturschutzgebiet Weilbach

Natur- und Makrofotografie in der Praxis

Die großen und kleinen Wunder der Natur zu entdecken, die Harmonie von Formen und Frühlingsfarben in ein "gutes Bild" zu bannen, das ist die Freude und Herausforderung an diesem Wochenendworkshop zur Naturfotografie mit Digitalkameras.
Gleich ob sonnendurchflutet oder auch geheimnisvoll in der Regennässe, das Naturschutzgebiet im Regionalpark bietet sich mit den vielfältigen Blüten und Pflanzen des Bauerngartens und dem weitläufigen Naturschutzareal an, um das "Sehen und Einfühlen" in die Natur zu erproben und mit der eigenen Kamera das Gesehene in eine ausdrucksvolle Fotoserie umzusetzen.
Um die kreativen Möglichkeiten moderner Kameras nutzen zu können, ist jedoch auch das Verständnis der Auswirkung von Brennweite, Belichtung, Verschlusszeit und Blendeneinstellung auf das fotografische Bild notwendig. Anhand zahlreicher Bildbeispiele und praktischer Übungen werden spezielle Belichtungs-, Autofokus- und Blitzeinstellungen am Aufnahmeobjekt demonstriert und die Kameraeinstellungen auf die Besonderheiten der Natur- und Makrofotografie abgestimmt.
Da das Seminar in den gemütlichen Schulungsräumen des Naturschutzhauses Weilbach stattfindet, sind direkte Exkursionen in die umgebende Natur möglich.
Sonntagvormittag werden die Bildergebnisse in einer gemeinsamen Diashow präsentiert und gestalterische und technische Aspekte der Fotografie erläutert. Im Tagesverlauf erfolgt eine weitere Fotoexkursion in die Natur mit Gestaltungsübungen.
Georg Bühler ist Naturfotograf und EDV-Trainer.
Bitte Digitalkamera mit Handbuch und (falls vorhanden) Stativ mitbringen.
0207103 Wochenendkurs
Georg Bühler
Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Samstag, 13.06.2015, 10.00-17.30 Uhr
Sonntag, 14.06.2015, 10.00-17.30 Uhr
Gebühr 125 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.06.2015

• Schwarz-Weiß-Fotografie - ein Workshop

Schwarzweiß ist die Kunst im Umgang mit Formen und Kontrasten. Selbst in Zeiten der digitalen Farbfotografie hat die Schwarzweiß-Fotografie nichts an Bedeutung verloren.
Am ersten Tag erfahren Sie, welche wesentlichen Komponenten interessante Schwarzweißfotos ausmachen. Sie entwickeln das Gespür für typische Schwarzweißmotive, um Ihre Bildideen umzusetzen, denn nicht jedes Bild eignet sich gleichermaßen für eine Umwandlung. Ideal dafür sind Portrait- und Architekturaufnahmen, aber auch Landschaftsbilder eignen sich oft.
Am zweiten Tag werden wir uns auf eine etwa dreistündige Exkursion in die nähere Umgebung von Hofheim begeben, um dort die Praxis der Schwarzweißfotografie zu üben. Dabei werden Grundlagen wie Belichtungsmessung, Bildaufbau, Licht und Schatten sowie das Erkennen von Formen und Strukturen geübt. Die einzelnen Foto-Locations werden mit den Kursteilnehmern vorher abgestimmt.
Am dritten Tag lernen Sie die Arbeit mit RAW-Konvertern kennen, um das bestmögliche Ergebnis für Ihre Schwarzweißbilder zu erzielen. Dazu erhalten Sie einen kurzen Einblick in die Arbeit mit Ebenen, Masken und Kanälen in Photoshop oder dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP, um Ihre Ergebnisse zusätzlich zu optimieren.
Bitte Fotos auf USB-Stick (falls vorhanden) zur Bearbeitung mitbringen.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0207104 Wochenendkurs
Martin Höcker
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 17.04.2015, 18.00-20.15 Uhr
Samstag, 18.04.2015, 14.00-17.45 Uhr
Montag, 20.04.2015, 17.00-20.00 Uhr
Gebühr 90 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

▼ Textiles und kreatives Gestalten

• Origami - Kunst des Papierfaltens

In Papier stecken ungeahnte Möglichkeiten. Origami ist eine davon, und eine Welt für sich, die zu entdecken und vertiefen sich lohnt. Sie werden überrascht sein, dass ein Stück Papier nur durch Falten in verschiedene Formen und Gestalten verwandelt wird. Außerdem fördert Origami die Fingerfertigkeit und auch die Konzentrationsfähigkeit. Es heißt, Origami hält das Gehirn fit und kann daher auch als eine Art "Gehirnjogging" betrachtet werden. Da es so viele Faltmöglichkeiten gibt, wird es nie langweilig. Origami bleibt im Übrigen nicht zweidimensional. Es gibt auch 3D-Origami und zusammengesetzte Konstrukte.
Bitte mitbringen: Schere und Stiftkleber
Materialkosten von 4 EUR sind in der Gebühr enthalten.
0208100 Workshop
Shizuko Onodera
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 13.00-16.00 Uhr
Gebühr 22 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

• Grundkurs Filzen

Aus weicher, farbiger Wolle entstehen kleine Filzobjekte im modernen Design. Anhand dieser Objekte erlernen Sie die Technik des Filzens und stellen Ihr ganz eigenes Unikat her. Materialkosten von 5 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
0208101 Workshop
Gisela Hafer
Liederbach, Alte Schule, Feldstr. 6
Samstag, 28.02.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.02.2015

• Absolute Beginner - Stricken und Häkeln für Einsteiger

Erlernen Sie in diesem Kurs die Grundlagen der alten Handarbeitskunst, die derzeit wieder neue Trends setzt. Die Kursleiterin vermittelt Ihnen neben den technischen Basiskenntnissen wertvolle Anregungen, Tipps und Hilfestellungen für die Wahl Ihrer Arbeitsmaterialien und Werkzeuge. Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse. Eigenes Garn und Nadeln können mitgebracht werden. Bei Bedarf können bei der Kursleiterin die benötigten Materialien erworben werden.
0208102 Abendkurs
Anne Resing
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 55 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.02.2015

• Stricktreff am Vormittag

In gemütlicher Bücherei-Atmosphäre findet der 14-tägige Stricktreff für Teilnehmer mit Vorkenntnissen statt. Lassen Sie sich bei der Umsetzung Ihrer Projekte von der Dozentin professionell beraten, tauschen Sie sich mit anderen Strickbegeisterten aus und holen Sie sich neue Anregungen und Ideen. Bitte bringen Sie zum ersten Treffen Ihre Projekte und ggf. Anleitungen mit, sowie Ihr benötigtes Equipment wie Nadeln, Zentimetermaß, Taschenrechner, Zettel und Stift.
0208103 Vormittagskurs
Anne Resing
Liederbach, Bücherei Liederbach
Am Kohlruss 2, 65835 Liederbach
14-tägig mittwochs 10.00-12.15 Uhr (25.02., 11.03., 25.03., 15.04., 29.04., 13.05. und 27.05.2015)
Gebühr 70 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.02.2015

NEU

• Stricktreff

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bei gutem Wetter im Innenhof der vhs. Lassen Sie sich bei der Umsetzung Ihrer Projekte von der Dozentin professionell beraten, tauschen Sie sich mit anderen Strickbegeisterten aus und holen Sie sich neue Anregungen und Ideen. Bitte bringen Sie zum ersten Treffen Ihre Projekte und ggf. Anleitungen mit, sowie Ihr benötigtes Equipment wie Nadeln, Zentimetermaß, Taschenrechner, Zettel und Stift.
0208104 Abendkurs
Anne Resing
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Dienstag, 28.04.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 70 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.04.2015

Ihr Woll-Fachgeschäft
im Zentrum von Hofheim am Taunus

CLOTHILDS
WOLLWERK
BOUTIQUE UND STRICK LOUNGE

Hauptstr. 29 | 65719 Hofheim | fon 06192 979 35 38
www.clothilds-wollwerk.de

• In Wachs modelliert - In Silber gegossen

Lassen Sie sich überraschen von der Vielfältigkeit der Gusstechnik!
Von vielen Naturvölkern für die Schmuckherstellung entwickelt, ist die Technik des Gießens inzwischen aus der industriellen Schmuckfertigung nicht mehr wegzudenken. Wachse zum Feilen, Biegen, Modellieren, Falten, Ritzen, Kleben sowie andere kleine Gegenstände und Naturmaterialien, die rückstandsfrei verbrennen, bieten Ihnen ungeahnte Möglichkeiten der Gestaltung. In diesem Kurs, der besonders für Neueinsteiger geeignet ist, können Sie in kurzer Zeit kreativ Ihre Ideen in besondere Schmuckstücke umsetzen- zum Beispiel Ringe, Anhänger für Ketten oder Bettelarmbänder, Ohrstecker, Broschen oder Armreifen. Zu Beginn des Kurses werden Modelle erarbeitet, die dann von einer professionellen Gießerei in Silber oder Gold abgegossen werden. Im Laufe des Kurses werden die gegossenen Teile zu fertigen Schmuckstücken verarbeitet. Die anfallenden Materialkosten für Wachs, Guss und Silber oder Gold werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, Papier, Schere, Bleistift, (falls vorhanden: Sekundenkleber, Cutter, Schablonen, kleine Gegenstände, die sich evtl. abgießen lassen)
0208105 Abendkurs
Alexandra Baum
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 110 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.02.2015

• Goldschmieden für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken des Goldschmiedens unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedin und Schmuckdesignerin "von der Pike auf". Sie erproben den Umgang mit Sägen und Feilen und erfahren die Grundkenntnisse des Schmiedens, Biegens und Lötens, so dass Sie schon bald eigene einfache Werkstücke fertigen können. Fortgeschrittene können eigene Schmuckstücke entwerfen und fertigen sie unter Anleitung der Goldschmiedin. Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, eigenes Werkzeug, Papier, Schere und Bleistift.
0208106 Abendkurs
Alexandra Baum
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Donnerstag, 28.05.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 110 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.05.2015

NEU

• Upcycling-Workshop "Gestalte deine eigene Lampe"

Verpassen Sie in diesem Workshop einem alten Gegenstand ein neues leuchtendes Gesicht. Schritt für Schritt gestalten wir das Objekt Ihrer Wahl zu einer individuellen Designerlampe um. Gegenstände und Elektromaterial können mitgebracht oder bei Bedarf im Workshop erworben werden.
0208107 Workshop
Beatrice Anlauff
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03.2015, 10.00-14.00 Uhr
Gebühr 22 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2015

• Upcycling: Kostenloser Infoabend

Voranmeldung erforderlich
0208109 Infoabend
Beatrice Anlauff
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 23.03.2015, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 16.03.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

→ Kreatives und Künstlerisches

• Upcycling: Aus alt mach anders

"Upcycling" ist eine kreative Design-Methode, mit der ausgediente Gebrauchsgegenstände individuell umgestaltet werden und eine neue Verwendung erhalten. Unter der professionellen Anleitung einer Künstlerin und Restauratorin verpassen Sie zum Beispiel einem liebgewonnenen Flohmarktfund oder einem Erbstück Schritt für Schritt ein neues Gesicht. Alles was Sie hierfür brauchen ist ein gut transportabler Gebrauchsgegenstand, der als Deko-Objekt oder raffiniertes Accessoire wiedergeboren werden könnte. Bei der Vorbesprechung am ersten Termin werden Beispiele und Ideen sowie die Materialliste besprochen.
Bitte zur Vorbesprechung mitbringen: Objekt Ihrer Wahl oder Fotos davon sowie Papier und Stifte.
Bei einem Infoabend am 26.03. besteht die Gelegenheit, im Vorfeld offene Fragen zu klären.
0208108 Abendkurs
Beatrice Anlauff
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Montag, 13.04.15
18.30-20.45 Uhr
Gebühr 71 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.04.2015

•

NEU

• Nähmaschinenführerschein

Sie möchten sich endlich eine Nähmaschine zulegen, zweifeln aber noch an Ihrer Nähkompetenz? Oder die Nähmaschine verstaubt so langsam, da Ihnen bisher das nötige Know-how fehlte? Dann sind Sie in dieser Veranstaltung genau richtig. Hier erlangen Sie Basiswissen, den Umgang mit der Maschine und viele Tipps um erfolgreich nähen zu lernen. Abschluss des Kurses ist ein kleines Nähstück, wie eine Beuteltasche oder ein Kissen und natürlich der Führerschein. Stoffe zum Ausprobieren sind vorhanden, ebenso Nähmaschinen.
Bitte mitbringen wenn vorhanden: Nähmaschine, Werkzeug (Scheren, Stecknadeln und Nadeln, Geodreieck, Garn) sowie Stoff für das Endprojekt.
0208110 Workshop
Jana Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.02.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.02.2015

• Selbstgenäht! Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Für alle, die eigene Stoff-, Farb- und Schnittideen Wirklichkeit werden lassen wollen - aber noch nicht wissen wie. Sie lernen unter fachlicher Anleitung den Umgang mit der Nähmaschine, das Kopieren von Schnittmustern, das Zuschneiden und das selbständige Anfertigen einfacher Kleidung und Accessoires. Materialliste, Stoff-Tipps und alle weiteren Informationen erhalten Sie vor Kursbeginn bzw. bei der Vorbesprechung am ersten Termin. Nähmaschine falls vorhanden bitte mitbringen.

0208111 Abendkurs **NEU**
Jana Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Vorbesprechung am Dienstag, 24.02.2015, 18.00-21.00 Uhr
4x ab Dienstag, 03.03.2015, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 78 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.02.2015

0208112 Vormittagskurs
Anita Marcela Ruffer
Hofheim, Volkshochschule
Vorbesprechung am Donnerstag, 19.02.2015, 09.30-11.45 Uhr
5x ab Donnerstag, 26.02.2015, 09.30-11.45 Uhr
Gebühr 78 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.02.2015

▼ Portrait: **Jana Krieger**

Aus Stoffen individuelle Produkte zu gestalten bereitet mir jeden Tag Freude. Als Maßschneidermeisterin habe ich schon die unterschiedlichsten Dinge kennengelernt, und lerne immer noch dazu. Traditionelles oder kreatives Nähen, beides ist möglich, passend für jeden Teilnehmer.

NEU

• Selbstgenäht! Fortgeschrittene

Sie haben bereits Näherfahrung und wollen Ihre Kenntnisse vertiefen oder unter fachlicher Anleitung mit neuen Schnittmustern oder Materialien experimentieren? Dieser Kurs ist der richtige Ort dafür!
Materialliste und alle weiteren Informationen erhalten Sie am ersten Termin. Falls vorhanden können Nähmaschinen und Ideen bereits zum ersten Treffen mitgebracht werden.
0208113 Abendkurs
Jana Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Vorbesprechung am Dienstag, 09.06.2015, 18.00-21.00 Uhr
4x ab Dienstag, 16.06.2015, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 78 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.06.2015

HOLZ BILDHAUER SYMPOSIUM EPPSTEIN 2015

Eine Veranstaltung des

Internationale Holzbildhauer arbeiten beim
6. Holzbildhauer-Symposium in Eppstein

auf dem Betriebsgelände der Firma MBBaumdienste
an der L3026 / Bezirksstraße
Eppstein-Niederjosbach

Sonntag, 10. bis Sonntag, 17. Mai 2015
sonntags ab 11.30 Uhr
montags bis samstags von 10 bis 18 Uhr

▼ Handwerkliches Gestalten

NEU

- Selbst ist die Frau! Renovieren leicht gemacht

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zum:
Verlegen eines Click-Parketts/Laminatbodens, Verlegen von Teppichboden oder PVC - Belägen, Tapezieren, Malern, Polstern bzw. Beziehen von Stühlen. Montieren von Möbeln, fachgerechtes Einstellen von Scharnieren.
Alle Arbeiten werden ausführlich, Schritt für Schritt erklärt, die benötigten Werkzeuge, Maschinen und Materialien besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig!
Anschließend können alle Arbeiten unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden.
Materialgebühren in Höhe von 10,- p.P. werden zu Kursbeginn von der Kursleiterin eingesammelt.

0209100 Workshop
Elisabeth Vandea
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 14.06.2015, 9.00-10.00 Uhr
Sonntag, 14.06.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.06.2015

- Schreinern für Fortgeschrittene

Der Kurs vermittelt und festigt den Umgang mit Werkzeugen und Maschinen zur Holzbearbeitung. In praktischer Arbeit wird an einem Werkstück die fachmännische Be- und Weiterverarbeitung von Massivholz und Holzwerkstoffen eingeübt. Die Teilnehmer/-innen haben ebenfalls die Möglichkeit eigene "Projekte" in die Tat umzusetzen. Ob bei Reparaturen oder der Planung und Herstellung von kleinen Möbelstücken, Sie werden vom Kursleiter fachmännisch unterstützt. Die Materialkosten in Höhe von 15,00 Euro bitte direkt an den Kursleiter entrichten.

0209101 Abendkurs
Tobias Mensing
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 175 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

- Holzbearbeitung für Fortgeschrittene

In diesem Kurs setzen die Teilnehmer/-innen eigene Ideen in die Praxis um - z.B. bei der Gestaltung von Holzspielzeug, der Reparatur einfacher oder dem Herstellen neuer Möbelstücke. Sie arbeiten nach gewissenhafter Unterweisung und unter Aufsicht auch an stationären Holzbearbeitungsmaschinen der Beruflichen Schule und werden dabei vom Kursleiter mit Rat und Tat unterstützt. Ein fundiertes Grundwissen in Holzverarbeitung ist Voraussetzung für diesen Kurs.
Die Material- und Schärfkosten in Höhe von 15,00 Euro bitte direkt an den Kursleiter entrichten.

0209102 Abendkurs
Ernst Breuninger
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 175 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

Foto: fmatte / photocase.de

www.vhs-mtk.de

Gesundheit
Gut geerdet ist halb gewonnen.

Ein Baum ist durch seine Wurzeln an ein und denselben Ort gebunden. Er ist Hitze, Kälte, Wind und Wetter vermeintlich schutzlos ausgesetzt und muss dabei stabil bleiben. Wie schafft er das? Ganz entscheidend ist für ihn, sich gut zu verwurzeln. In dieser Hinsicht haben wir viel mit den Bäumen gemeinsam, denn eine gute Erdung, also die Fähigkeit, auch bei ungünstigen Bedingungen „den Stürmen zu trotzen“ und Krisenzeiten zu bewältigen, ist ein ganz wesentlicher Faktor für Gesundheit und Wohlbefinden. Die gute Nachricht ist: Anders als ein Baum sind wir nicht dem Schicksal ausgeliefert entweder standfest zu bleiben oder einfach umzuknicken, wenn es mal etwas heftiger stürmt. Wir können unser Wohlbefinden aktiv beeinflussen und dafür sorgen, dass die innere Widerstandkraft gestärkt wird. Alles, was man dafür braucht ist lernbar – Vieles davon in den Kursen der Gesundheitsbildung.

Irina Hennig
Fachbereichsleiterin Gesundheit
Telefon 06192 9901-26
hennig@vhs-mtk.de

Entspannung & Stressbewältigung 42
Bewegung & Fitness 49
Gesundheitswissen & Prävention 52
Seelische Gesundheit & Persönlichkeitswentwicklung 54
Gesunde Ernährung 55
Kochen 56
Kulinarik im Garten 57

Gesundheitsbildung an der vhs

Gesundheit, das bedeutet mehr als nur „nicht krank“ zu sein.

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen für ein erfüllendes Leben und um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben gut meistern zu können.

Nutzen Sie die Vielfalt unseres Angebots und lernen Sie, wie Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun, sich fit halten, Stress abbauen und chronischen Beschwerden vorbeugen.

Unsere Angebote fördern Ihre Gesundheitskompetenz: Sie ermöglichen die Stärkung Ihrer Selbst- und Mitbestimmungsfähigkeiten in gesundheitlichen Fragen, schulen Ihr Entscheidungsvermögen darüber, welche Methoden Ihren Bedürfnissen entsprechen und stärken Ihr Vertrauen in sich und in die eigene Handlungskompetenz.

▶ Entspannung und Stressbewältigung

• Autogenes Training

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

„Ich muss die Augen schließen, um zu sehen, und nur in der Stille kann ich hören.“ (Else Müller)
Hektik und Stress des Alltags führen oft dazu, dass man nicht mehr richtig abschalten kann und innerlich ständig unter zu hoher Anspannung steht. Durch das Autogene Training ist es möglich, bereits bestehende Spannungszustände sowie deren negative Folgen zu vermindern und die individuelle Belastbarkeit zu erhöhen.
Darüber hinaus wird man aufmerksamer für sich und seinen Körper. Erst wenn man innerlich zur Ruhe gekommen ist, kann man die Signale des Körpers und der Seele wieder bewusst wahrnehmen und seinen Bedürfnissen entsprechend handeln.
Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.
0300100 Abendkurs
Petra Jahn-Heumann
Fachklinik Hofheim, Sportraum
10-mal ab Mittwoch, 21.01.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 14.01.2015

• Autogenes Training

Für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Sie beherrschen die Formeln des Autogenen Training und können in diesem Kurs das Erlernte anhand von Wiederholung und Anwendung in Phantasiereisen intensivieren.
Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein Kissen und warme Socken mit.
0300101 Abendkurs
Petra Jahn-Heumann
Fachklinik Hofheim, Sportraum
6-mal ab Mittwoch, 22.04.15
19.30-20.30 Uhr
Gebühr 32 EUR
Anmeldung bis 15.04.2015

• Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen

Schwerpunkt Nacken-, Schulter- und Lendenwirbelsäule

Progressive Muskelentspannung ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die leicht im Alltag eingesetzt werden kann. Geübt wird die Blitzentspannung und Entspannung im Liegen, Sitzen und Stehen. Die Methode eignet sich auch für Teilnehmer, die sich nicht auf den Boden legen können. Sie bekommen Hintergrundwissen über das vegetative Nervensystem, um den Sinn der Progressiven Muskelentspannung zu verstehen. Erleben Sie, wie durch die Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen Verspannungen schneller wahrgenommen und gezielter gelöst werden können. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie warme Strümpfe, eine Gymnastikmatte (oder Isomatte) und bei Bedarf ein Kissen und eine Decke mit.

0300102 Abendkurs
Margarete Küttner
Fachklinik Hofheim, Sportraum
10-mal ab Montag, 23.02.15
19.00-20.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Feldenkrais

Abseits vom Stress und der Hektik des Alltags lädt die Feldenkrais-Methode dazu ein, die eigenen Möglichkeiten der Bewegung zu erforschen und neu zu entdecken. Das Spüren und Hinhören auf den eigenen Körper steht dabei im Vordergrund und führt oft zu verblüffend einfachen und neuen Freiheiten in der Bewegung. Feldenkrais hilft, einseitige Bewegungsmuster zu erkennen und abzubauen. In meist ruhigen und langsamen Übungen steigern sich außerdem langfristig die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

0300103 Abendkurs
Birgit Welzel
Fachklinik Hofheim, Sportraum
16-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.15-20.15 Uhr
Gebühr 86 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

▼ Meditation

• Meditation für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Haben Sie einen stressigen Alltag? Ist Ihr Kopf überaktiv und Sie haben den richtigen Dimmer oder Schalter noch nicht gefunden? Meditieren Sie schon und wünschen sich eine professionelle Anleitung?
Dann seien Sie herzlich eingeladen, verschiedene Meditationstechniken kennen zu lernen und sich daraus die für Sie passende Praxis auszuwählen. Während des Kurses lernen Sie, dass Meditation nicht nur Sitzen in der Stille ist, sondern dass es hilfreiche Mittel wie Stimme, Bewegung, Summen, Visualisierungen gibt, um den Geist und den Körper in einen entspannteren Zustand zu bringen. Als Nebenprodukt erfahren Sie eine Entschleunigung und eine gesteigerte Achtsamkeit und Bewusstheit für Ihren Körper, Geist und Seele. Eine ganz individuelle Reise. Seien Sie neugierig.
Bitte bringen Sie ein Decke, lockere Kleidung, warme Socken sowie etwas zu Trinken mit.

0300104 Abendkurs
Sabine Hofmann
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

0300105 Abendkurs
Sabine Hofmann
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Dienstag, 26.05.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 56 EUR
Anmeldung bis 19.05.2015

• Meditation und Achtsamkeit

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Lernen Sie sich von äußeren Eindrücken zurückzuziehen und wieder in Ihrer Mitte anzukommen. Häufig ist das bewusste Eintauchen in den Moment der Ausweg aus Stress und innerer Unruhe. Kurze Achtsamkeitsübungen sind leicht in den Alltag zu integrieren, fördern die Konzentration und das bewusste Dasein im Augenblick.
Meditation ermöglicht es Ihnen, eine veränderte Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Sie fokussieren sich auf die eigene Innenwelt und erleben den Einklang von Körper, Geist und Seele. Nach und nach lernen Sie einen inneren Ruhezustand kennen, der eine regenerierende Wirkung auf das gesamte Nervensystem hat. Während der Meditationen werden Sie von der Kursleiterin angeleitet und begleitet. Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Bitte eine Decke, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.

0300106 Vormittagskurs
Martina Haunert
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Donnerstag, 16.04.15
10.45-12.15 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 09.04.2015

0300107 Abendkurs
Martina Haunert
Hofheim, Volkshochschule
5-mal ab Freitag, 17.04.15
20.00-21.15 Uhr
Gebühr 34 EUR
Anmeldung bis 10.04.2015

• Meditatives Malen

Zu Beginn dieses Workshops steht eine geführte Meditation, die Sie in einen tiefen Entspannungszustand begleitet. Dabei bewegt sich Ihre Wahrnehmung weg vom Alltag und hin zum Innenleben. Nach der Meditation wird das Erlebte intuitiv und kreativ mithilfe verschiedener Maltechniken umgesetzt. Im Laufe des Workshops integrieren Sie die gemachten Erfahrungen in Ihr Selbst und nehmen neue Impulse mit nach Hause. Durch das so entstandene Bild können Sie sich auch im Alltag immer wieder mit der Meditationserfahrung in Verbindung setzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird auf dem Boden gemalt. Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und je nach Bedarf ein Kissen.
Bei Workshopbeginn sind von jedem Teilnehmer 5 € Materialkosten zu zahlen.

0300108 Workshop
Martina Haunert
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

▼ Qi Gong

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Energie, Gong bedeutet Üben und Zeit. Qi Gong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Die Kurse sind für Teilnehmer jeden Alters geeignet.

• Qigong für Einsteiger

0301100 Vormittagskurs
Annette Feil
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
7-mal ab Donnerstag, 12.02.15
11.05-12.05 Uhr
Gebühr 38 EUR
Anmeldung bis 05.02.2015

→ Entspannung und Stressbewältigung

0301101 Vormittagskurs
Annette Feil
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
10-mal ab Donnerstag, 23.04.15
11.05-12.05 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 16.04.2015

• Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

0301102 Abendkurs
Else Mangold
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0301103 Abendkurs
Else Mangold
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0301104 Vormittagskurs
Claudia Reincke
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

0301105 Vormittagskurs
Claudia Reincke
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Dienstag, 19.05.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 12.05.2015

0301106 Abendkurs
Gabriele Biersch
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 17.09.2014

INFORMATION

Viele weitere Kurse aus dem Gesundheitsprogramm finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

GESUNDHEITSPRÄVENTION AN DER VHS

Die Volkshochschulen sind die größten Anbieter in Deutschland für Kurse und Veranstaltungen zur Gesunderhaltung (Prävention).

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen

Bewegung, Stressbewältigung/ Entspannung,Ernährung und Suchtmittelkonsum

kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird.
Wenden Sie sich bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

• Qi Gong für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

0301107 Vormittagskurs
Annette Feil
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
7-mal ab Donnerstag, 12.02.15
9.30-11.00 Uhr
Gebühr 56 EUR
Anmeldung bis 05.02.2015

0301108 Vormittagskurs
Annette Feil
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
10-mal ab Donnerstag, 23.04.15
9.30-11.00 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 16.04.2015

• Qi Gong Wochenend-Workshop

0301109 Workshop
Gabriele Biersch
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 07.03.2015, 10.00-13.00 Uhr
Sonntag, 08.03.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.02.2015

▼ Tai Chi

Die chinesische Kunst des Schattenboxens, auch als Meditation in Bewegung bezeichnet, entwickelte sich zu einer heilgymnastischen Disziplin. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit der natürlichen Bewegungsmöglichkeit des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: "Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser." Vermittelt wird der traditionelle Stil des Tai Chi. Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher geeignet für Jung und Alt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen warme Socken oder Gymnastikschuhe mit.

• Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil) zum Schnuppern

Kostenfreier Schnuppertermin. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
0302100 Workshop
Dagmar Günther
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 08.02.2015, 10.00-13.00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 01.02.2015

• Tai-Chi-Chuan für Einsteiger (Lee-Stil)

0302101 Vormittagskurs
Dagmar Günther
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0302102 Abendkurs
Dagmar Günther
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.20-19.50 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Tai-Chi-Chuan für leicht Fortgeschrittene (Lee Stil)

0302103 Abendkurs
Dagmar Günther
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Tai-Chi-Chuan für leicht Fortgeschrittene (Lee-Stil)

0302104 Vormittagskurs
Dagmar Günther
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

• Taijiquan (Peking Form) für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die ersten Figuren der sehr beliebten und auch in China weit verbreiteten "Peking-Form" vermittelt. Die auf dem traditionellen Yang-Stil basierende Peking-Form wurde entwickelt, um die Gesundheitswirkungen des Taijiquans einem breiten Publikum zugänglich zu machen. Die Übungen verbinden Weichheit, Entspannung und fließende Bewegungen mit verschiedenen raumgreifenden Schrittfolgen. Die Peking-Form umfasst in 24 Figuren alle Grundbewegungen des Taijiquans, allerdings ohne Sprünge und schnelle Drehungen. Die Peking-Form ist daher gut geeignet für Personen jeden Alters und jeder Kondition.
Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Getränk mitbringen.
0302105 Nachmittagskurs
Annette Bernjus
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Donnerstag, 26.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

▼ Yoga

• Ich beweg mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.
Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Wolldecke, bei Bedarf ein Kissen und eine rutschfeste Matte.

INFORMATION

Bitte tragen Sie in den Kursen bequeme, weite Kleidung und bringen Sie warme Socken oder Gymnastikschuhe mit

0303100 Abendkurs
Beverly Hermann
Liederbach, Kulturscheune, Nebengebäude, Feldstr. 4
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0303101 Abendkurs
Beverly Hermann
Liederbach, Kulturscheune, Nebengebäude, Feldstr. 4
8-mal ab Mittwoch, 20.05.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 13.05.2015

• Yoga für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Yoga-Stellungen (Asanas) wirken auf jeden Körperbereich. Muskeln und Sehnen werden gekräftigt; die Wirbelsäule und das gesamte Knochensystem gewinnen an Beweglichkeit. Die inneren Organe und das Nervensystem werden harmonisiert. Die Yoga-Atmung (Pranayama) erfrischt den Körper, fördert geistige Klarheit und stärkt die Konzentrationsfähigkeit. Regelmäßig praktiziert, löst Yoga körperliche und geistige Spannungen und setzt somit neue Energiepotenziale frei. Der Körper wird kraftvoller, der Übende regeneriert körperlich und geistig.
0303102 Abendkurs
Beverly Hermann
Liederbach, Kulturscheune, Nebengebäude, Feldstr. 4
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0303103 Abendkurs
Beverly Hermann
Liederbach, Kulturscheune, Nebengebäude, Feldstr. 4
8-mal ab Mittwoch, 20.05.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 13.05.2015

0303104 Abendkurs
Marianne Geiss-Liesem
Bad Soden, Evangelische Kindertagesstätte
10-mal ab Freitag, 27.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

• Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Bitte 2 warme Decken, evtl. Sitzkissen und Yoga-Matte mitbringen.
0303105 Abendkurs
Marianne Geiss-Liesem
Bad Soden, Evangelische Kindertagesstätte
10-mal ab Freitag, 27.02.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

• Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

0303106 Abendkurs
Barbara Koblitz
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Yoga für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen am Morgen!

0303107 Vormittagskurs
Barbara Koblitz
Hofheim-Diedenbergen, Evangelisches Gemeindehaus
14-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Guten Morgen Yoga!

0303108 Vormittagskurs
Susanna Hagen
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Freitag, 27.02.15
9.00-10.30 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

• Yoga am Morgen!

0303109 Vormittagskurs
Barbara Wolff
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.30-12.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

INFORMATION

Bitte tragen Sie in den Kursen bequeme, weite Kleidung und bringen Sie warme Socken oder Gymnastikschuhe mit.

0303110 Vormittagskurs
Barbara Wolff
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 27.05.15
10.30-12.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 20.05.2015

• Yoga für den Rücken - Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

0303111 Abendkurs
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0303112 Abendkurs
Marianne Hartmann
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Donnerstag, 26.02.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 96 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

• Yoga der Energie

Regeneration und Vorbeugung von Energieverlusten durch Stress oder hormonelle Veränderungen stehen im Zentrum dieses Kurses. Geübt werden Yoga-Techniken, die Ihnen helfen, Ihr Energiepotenzial auf körperlicher und geistiger Ebene zu entfalten. Sie bestehen aus einer Kombination von vitalisierenden Einzelübungen und Übungsreihen, stärkenden sowie ausgleichenden Atemtechniken, Energiemeditationen sowie Kurzentspannungstechniken. Lernen Sie, wie Sie im Alltag zwischendurch wieder auftanken, Stresssymptome lindern und nachhaltig mit Ihrem Energieniveau umgehen.
Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

0303113 Vormittagskurs
Susanna Hagen
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Freitag, 27.02.15
10.45-12.15 Uhr
Gebühr 56 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

0303114 Vormittagskurs
Susanna Hagen
Hofheim, Volkshochschule
7-mal ab Freitag, 22.05.15
10.45-12.15 Uhr
Gebühr 56 EUR
Anmeldung bis 15.05.2015

• Yoga Stretch and Relax

Yoga Stretch and Relax ist perfekt, um müde Muskeln zu regenerieren, den Körper komplett zu entspannen und körperlich und geistig aufzutanken. Eine Mischung aus intensiven Yoga-Stretches und regenerierenden Yoga Positionen, die eine tiefe Entspannung in intensiver Dehnung ermöglichen. Der Kurs ist sowohl geeignet für Stressgeplagte, die Energie tanken und vom Alltag abschalten möchten sowie auch ideal für Sportler, die einen Ausgleich suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Kurs ist für Einsteiger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene.
0303115 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Yoga Stretch und Relax

Yoga Stretch & Relax ist perfekt, um müde Muskeln zu regenerieren, den Körper komplett zu entspannen und körperlich und geistig aufzutanken. Eine Mischung aus intensiven Yoga-Stretches und regenerierenden Yoga Positionen, die eine tiefe Entspannung in intensiver Dehnung ermöglichen. Der Kurs ist sowohl geeignet für Stressgeplagte, die Energie tanken und vom Alltag abschalten möchten sowie auch ideal für Sportler, die einen Ausgleich suchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und der Kurs ist für Einsteiger genauso geeignet wie für Fortgeschrittene.
0303116 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Montag, 18.05.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 11.05.2015

→ Entspannung und Stressbewältigung

• Hatha Vinyasa Yoga Flow

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs kombiniert das dynamisch fließende und kraftvolle Hatha Yoga mit wesentlichen Elementen aus dem Anusarayoga. Geübt werden auch hier klassische Haltungen und Stellungen (Asanas), kombiniert mit anatomisch präzisen Ausrichtungsprinzipien, die die neuesten biomechanischen Erkenntnisse mit einbeziehen. Dadurch finden wir wieder zu unserer idealen Körperhaltung und schaffen eine gute Balance zwischen Kraft und Flexibilität. Die Übungsfolgen unterstützen Sie dabei, ungünstige Haltungsmuster aufzulösen, Verletzungen zu vermeiden und bestehende Beschwerden zu mildern.
Die Einbindung der lebensbejahenden Yogaphilosophie in den Stundenablauf, die den Fokus auf das Gute in uns und um uns herum lenkt, lässt uns unseren Körper wieder positiv und nicht als Hindernis wahrnehmen und ermöglicht uns so, unser volles Potential auszuschöpfen. Durch ein stabilisiertes inneres Gleichgewicht lernen wir, besser mit dem Stress und der Hektik des Alltags umzugehen und finden damit zu mehr Ruhe und innerer Ausgeglichenheit.

0303117 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0303118 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 27.05.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 20.05.2015

• Hatha Vinyasa Yoga Flow

Für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene

0303119 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 27.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

0303120 Abendkurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Freitag, 12.06.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 48 EUR
Anmeldung bis 05.06.2015

INFORMATION

Viele weitere Kurse aus dem Gesundheitsprogramm finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

• Surya Namaskar - Der Sonnengruß

Dieser Yoga-Samstag gibt uns die Möglichkeit, den Sonnengruß von verschiedenen Standpunkten aus zu üben und in die regelmäßige Übungspraxis aufzunehmen. Wie setzt sich der Sonnengruß zusammen und welche Bewegung liegt dieser dynamischen Übungsfolge zugrunde? Der Vormittag konzentriert sich auf den kräftigenden Aspekt des Sonnengrußes. Die fließenden Bewegungen des Vinyasas beginnen mit einer Streckung der Beine und des Rumpfes, die wir uns in den klassischen Haltungen des Stands erschließen. Am Nachmittag vertiefen wir uns in die Feinheiten der körperlichen Ausrichtung in regenerativen Variationen und in Partnerübungen. In dieser erhebenden Kombination von kraftvollem und kraftschöpfendem Üben wird der Körper geschmeidig und der Geist klar. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme, aber nicht zu weite Kleidung, ein Handtuch und ein Getränk.

0303121 Workshop
Susanna Hagen
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.04.2015

• Pilates

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

"Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper" (Joseph Pilates)
Pilates ist ein schonendes und ganzheitliches Körpertraining, bei dem die Muskeln gestärkt, die Haltung verbessert sowie Flexibilität und Gleichgewicht erhöht werden. Die Übungen zielen auf die Zentrierung und Aktivierung der Körpermitte, also auf das Zusammenspiel von tiefer Bauchmuskulatur, Beckenboden und Zwerchfell. Fließende Bewegungen machen den Körper geschmeidig, Konzentration vermittelt mehr Körperbewusstsein und die bewusste Kontrolle der Atmung fördert die Entspannung. Pilatesübungen sind anstrengend, aber sanft zum Körper. Die Effektivität hängt ab von der korrekten und präzisen Ausführung der Übungen.
Das Training nach Pilates kennt keine Altersgrenze und Leistungsdruck, da jeder individuell und den eigenen Voraussetzungen angemessen trainiert.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch zum unterlegen, etwas zum Trinken (das Training findet je nach Bedarf Barfuß oder in Socken statt)

0303122 Abendkurs
Kathrin Prillwitz
Flörsheim-Weilbach, Grundschule am Weilbach
10-mal ab Donnerstag, 12.03.15
19.00-20.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 05.03.2015

• Pilates meets Yoga

Eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Steigerung von Kraft, Flexibilität, Koordination und Balance. Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates werden langsam, fließend und kontrolliert mit Yogastellungen verbunden.
Die Körperwahrnehmung und die eigene Haltung werden geschult und die Körpermitte durch ein aktives "Powerhouse" stabilisiert. Dies wirkt Haltungsschäden entgegen und hilft Rückenbeschwerden vorzubeugen. Ein wichtiges Trainingsprinzip ist die Körperkontrolle, die sowohl durch die richtige Atemtechnik als auch durch konzentrierte und präzise Bewegungsausführung erreicht wird und somit zur vollständigen Koordinierung von Körper und Geist beiträgt. Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Eine schmerzfreie Grundbeweglichkeit ist empfehlenswert.

0303123 Nachmittagskurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
9-mal ab Montag, 23.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 72 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0303124 Nachmittagskurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Montag, 18.05.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 11.05.2015

0303125 Nachmittagskurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 25.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0303126 Nachmittagskurs
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Mittwoch, 27.05.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 20.05.2015

▶ Bildungsurlaub

• Stressbewältigung und Mental Health

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung im beruflichen Alltag.

Im beruflichen Alltagsstress vergisst man oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit bewirkt, dass sich unbemerkt Anspannungen und Verspannungen aufbauen, die zu vielfältigen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Magenproblemen, Rückenschmerzen, Schlafmangel u.v.m. führen.
Das Phänomen Stress, seine Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag werden analysiert und die Teilnehmenden werden sensibilisiert für ihre eigene individuelle Umgehensweise mit berufsbezogenen Stresssituationen. Das Seminar vermittelt eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga wie z.B. Atemübungen, Meditation, rückenkräftigende Übungen usw., die es den Teilnehmern ermöglichen, ihre Stressoren im Berufsalltag zu reduzieren und künftig ruhiger, gelassener und konzentrierter den beruflichen Anforderungen zu begegnen.
Yoga ist ein 3500-5000 Jahre altes Übungssystem, das in Indien seinen Ursprung hat. Es ist somit eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Man könnte Yoga als eine "Psychosomatische Disziplin" bezeichnen.
In der modernen gesundheitsorientierten Praxis fließt Yoga in viele Systeme mit ein, so z.B. in das Autogene Training, die Rückenschule und die progressive Muskelentspannung nach Prof. Jacobson.
Diese Verfahren sind seit langem von allen Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsprävention als probate Methode zur Stressbewältigung, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Wirbelsäule anerkannt.
Dieses Wochenseminar ist sowohl für Ungeübte als auch Geübte jeden Alters geeignet.
Für Tee und Wasser ist gesorgt. Eine Decke, warme Socken, ein kleines, festes Kissen und bequeme, lockere Kleidung sind mitzubringen.
Der Bildungsurlaub ist als berufliche Weiterbildung vom Hessischen Sozialministerium anerkannt.

0303600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Patricia Groh
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08. bis Freitag, 04.09.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 265 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.08.2015

▶ Bewegung und Fitness

• Workshop
Beckenbodentraining

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.
0304100 Workshop
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 07.02.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 31.01.2015

INFORMATION

Viele weitere Kurse aus dem Gesundheitsprogramm finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

NEU

• Beckenbodentraining

Unser Beckenboden besteht aus vielen verschiedenen Muskeln. Durch Stress, im Anschluss an Operationen, nach der Schwangerschaft, bei neurologischen Erkrankungen oder bei anderen Beeinträchtigungen der Becken-Bauch-Region kann die Funktion unserer Beckenbodenmuskeln beeinträchtigt werden, so dass es zu Anzeichen von Inkontinenz kommt. Der Beckenboden kann jedoch mit entsprechenden Übungen trainiert werden. Medizinisch ist nachgewiesen, dass solch ein Training deutliche positive Effekte hat. In diesem Kurs sollen grundlegende Übungen für den Beckenboden erlernt werden. Wir werden im Liegen, Sitzen, im Stand sowie in der Fortbewegung arbeiten, so dass Sie die Übungen anschließend in entsprechende Alltagssituationen integrieren können. Dieser Kurs ist für jede Altersstufe geeignet (sowohl als Präventions- als auch Übungsmaßnahme).
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und warme Socken mit.
0304101 Abendkurs
Sabine Stieglitz
Hattersheim, Freiraum, Sportraum
8-mal ab Mittwoch, 18.02.15
18.15-19.15 Uhr
Gebühr 46 EUR
Anmeldung bis 11.02.2015

▶ Rückenfitness/ Wirbelsäule

• Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates

Die Wirbelsäule zählt zu den wichtigsten Funktionseinheiten des Körpers. Ein entsprechendes Training beinhaltet u.a. funktionelle, also gelenkschonende Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um die Muskulatur neben der Wirbelsäule zu trainieren. Dabei wird nicht nur der Rücken, sondern auch die Bauch-, Schulter- und Hüftmuskulatur bis hin zu Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert. Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Bearbeitung einzelner Muskelpartien begnügt, sondern vielmehr den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Es geht dabei um Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Auf sanfte Weise kräftigt man die Muskeln, wird insgesamt beweglicher und verbessert die Körperhaltung sowie das gesamte Erscheinungsbild. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Bitte bringen Sie zu dem Kurs bequeme Sportkleidung, dicke Socken, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.
0304102Abendkurs
Christa Zimmermann
Bad Soden, Max-Baginski-Kindergarten, Gartenstr. 2
10-mal ab Montag, 12.01.15
18.45-20.00 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 05.01.2015

0304103 Abendkurs
Christa Zimmermann
Bad Soden, Max-Baginski-Kindergarten, Gartenstr. 2
10-mal ab Montag, 12.01.15
20.15-21.45 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 05.01.2015

0304104 Abendkurs
Christa Zimmermann
Bad Soden, Max-Baginski-Kindergarten, Gartenstr. 2
14-mal ab Montag, 13.04.15
18.45-20.15 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 06.04.2015

0304105 Abendkurs
Christa Zimmermann
Bad Soden, Max-Baginski-Kindergarten, Gartenstr. 2
14-mal ab Montag, 13.04.15
20.15-21.45 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 06.04.2015

0304106 Nachmittagskurs
Christa Zimmermann
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 26.02.15
17.00-18.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

0304107 Nachmittagskurs
Christa Zimmermann
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.15 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

• Schonendes Wirbelsäulentraining

Für Einsteiger

Bewegungsmangel, Fehlbelastung und Stress können zu unspezifischen Rückenbeschwerden führen. Sie sind ein notwendiges Warnsignal unseres Körpers, aber eben auch beeinflussbar, wenn man weiß woher sie kommen oder warum sie entstehen. Ziel dieses Kurses ist Ihnen zu helfen, eigenverantwortlich mit Rückenbeschwerden umzugehen. Trainiert wird daher vor allem das Körperbewusstsein. Sie werden spüren was Ihnen gut tut oder was Sie eventuell vermeiden sollten. Wir wollen vorsichtig und schonend die Wirbelsäule mobilisieren und aktivieren.
Der Schwerpunkt liegt auf der korrekten Ausführung der Übungen, um gezielt das Körpergefühl zu trainieren und auch tiefliegende, stabilisierende Muskeln effektiv anzusprechen. Die Dozentin ist ausgebildete Physiotherapeutin. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung, bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch zum unterlegen und Getränk
0304108 Nachmittagskurs
Kathrin Prillwitz
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 10.03.15
16.45-17.45 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 03.03.2015

• Wirbelsäulentraining

Für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

0304109 Abendkurs
Kathrin Prillwitz
Flörsheim-Weilbach, Grundschule am Weilbach
10-mal ab Donnerstag, 12.03.15
20.15-21.15 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 05.03.2015

• Wirbelsäulentraining

Für Berufstätige mit Vorkenntnissen

Bitte mitbringen: Handtuch, Iso-Matte, bequeme, lockere Kleidung, warme Socken und leichte Turnschuhe.
0304110 Abendkurs
Birgit Hitschfeld
Bad Soden, Hasselgrundhalle
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.30-19.30 Uhr
Gebühr 64 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

• Wirbelsäulentraining

Für Fortgeschrittene

Ziel dieses Kurses ist eine verbesserte Körperhaltung und ein stabiler Rücken, der Alltagsbelastungen standhalten kann. Hierfür nutzen wir alle motorischen Fähigkeiten des Körpers und gestalten ein Ganzkörpertraining mit Kleingeräten wie z.B. leichten Gewichten, Theraband und Bällen. Wir trainieren gezielt die Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule, aber auch aller wichtigen Muskelgruppen und Gelenke unseres Körpers. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Die Dozentin ist ausgebildete Physiotherapeutin. Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung, bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch zum unterlegen und Getränk
0304111 Abendkurs
Kathrin Prillwitz
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 10.03.15
19.15-20.15 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 03.03.2015

• Ich beweg mich - Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk, bequeme Kleidung, Decke, Turnschuhe
0304112 Abendkurs
Claudia Michels
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Freitag, 06.03.15
20.00-21.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 27.02.2015

NEU

• Bewegter Rücken - Fasziales Training

Den Körper als Einheit zu begreifen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, ist das Ziel des Bewegungskonzeptes "Bewegter Rücken". Im Zentrum stehen dabei die bindegewebigen Strukturen des Körpers (sog. Faszien), deren Trainierbarkeit und deren wichtige Aufgabe im Haltungs- und Stabilisierungsprozess. Die fließenden Bewegungsabläufe zur Musik (Flows) mit hoher Bewegungsqualität und die harmonisch ineinander übergehenden Übungsabfolgen regen den Stoffwechsel an, verbessern die bindegewebige Verschiebbarkeit, versorgen die passiven Strukturen der Gelenke optimal und erhöhen die Beweglichkeit, die Geschmeidigkeit, das Wohlbefinden und das "Zu-Hause-sein" im Körper. Das ausgewogene Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft, Elastizität und Gelöstheit sorgt für mehr Stabilität und Belastbarkeit.
Mitzubringen: Sportbekleidung, Getränke, Matte

→ Bewegung und Fitness

0304113 Nachmittagskurs
Anke Langer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03., 21.03., 28.03., 18.04., 25.04. und 09.05.2015 jeweils von 12.45-13.45 Uhr
Gebühr 42 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2015

▶ Fitness

• Ich beweg mich - Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen
Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk, Decke, bequeme Kleidung, Turnschuhe
0305100 Abendkurs
Claudia Michels
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Freitag, 06.03.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 27.02.2015

0305101 Abendkurs
Kathrin Prillwitz
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 10.03.15
18.00-19.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 03.03.2015

• Basic Body Workout

Durch intensive Übungen mit und ohne Theraband lernen die Teilnehmenden die Muskulatur (Bauch, Rücken, Beine, Gesäß) zu kräftigen und zu dehnen. Ziel des Kurses ist es, die Muskulatur zu stärken und die Wirbelsäule zu kräftigen. Zum einen um die Figur zu verbessern, zum anderen um mehr Power für den Alltag zu bekommen und Spaß an der Bewegung zu finden. Dabei schulen verschiedene Bewegungselemente Balance und Koordination. Zu den Kursinhalten gehören Übungen aus den Bereichen Pilates und Yoga. Ergänzend werden auch Übungen aus dem Faszienpilates eingebracht. Durch die Übungsfolgen werden einseitige Belastungen in Alltag und Beruf ausgeglichen. Für diesen Kurs benötigen Sie Sportbekleidung, dicke Socken, ein Handtuch, Physiobänder (Rubberbänder) und ein Getränk.
0305102 Abendkurs
Ute Opferkuch
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.15 Uhr
Gebühr 75 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

0305103 Abendkurs
Ute Opferkuch
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Donnerstag, 26.02.15
19.30-20.30 Uhr
Gebühr 75 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

• AROHA - Das Ganzkörpertraining für Körper, Geist und Seele

Lust auf ein unkompliziertes Ganzkörpertraining, dass ohne Vorkenntnisse in jedem Alter von sowohl als Sporteinsteigern wie auch Sportbegeisterten absolviert werden kann? Dann ist AROHA genau das Richtige! Inspiriert sowohl von den kraftvollen Bewegungen des HAKA-Kriegstanzes der Maori aber auch von den kontrollierten An- und Entspannungen aus dem Kung-Fu, wird das Training mit den runden, konzentrierten und fließenden Bewegungen zu einem optimalen Fett- und Kalorienkiller, der gleichzeitig zu innerer Ausgeglichenheit führt. Der Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen zu toller, eigens für AROHA komponierter Musik macht fast schon süchtig. AROHA ist entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten und macht einfach Spaß. AROHA wird in bequemer Sportkleidung, barfuß, mit Sportschuhen oder Gymnastikschläppchen ausgeführt. Ein Handtuch und ein Getränk sollten zu jeder Stunde mitgebracht werden.
0305104 Vormittagskurs
Anke Langer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03., 21.03., 28.03., 18.04., 25.04. und 09.05.2015 jeweils von 9.30-10.30 Uhr
Gebühr 42 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2015

• Zumba®

ZUMBA® ist ein außergewöhnliches Tanz-Fitness-Programm für alle, die sich von lateinamerikanischen Rhythmen inspirieren lassen und zu den Klängen von Salsa, Merengue, Samba und Co. ordentlich Kalorien verbrennen wollen. ZUMBA® bietet einen packenden Mix aus leicht zu erlernenden Tanz- und Aerobicelementen, der voll im Trend liegt. Denn ZUMBA® ist schweißtreibend und mitreißend zugleich:

→ Kooperationspartner: Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises

main-taunus-kreis

▶ Gesunde Kinder

• Säuglingsernährung und Einführung von Beikost

In den ersten Lebensmonaten trinken alle Babys Milch - durch Stillen oder durch industrielle Säuglingsmilch. Auch in der Ernährung macht ein Baby gewaltige Entwicklungsschritte: Von der ausschließlichen Milchernährung über die Beikost hin zur Familienkost.
Die kostenfreie Veranstaltung in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises richtet sich insbesondere an interessierte Eltern, Großeltern und Tagesmütter.
Themen: Säuglingsmilchnahrung / Zeitpunkt der Beikosteinführung / Aufbau der Beikost / geeignete Lebensmittel / Essen und Trinken lernen
0306115 Vortrag
Bettina Radtke
Hofheim-Langenhain, Evangelisches Familienhaus, Sportplatz 12
Mittwoch, 22.04.2015, 20.30-22.00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 15.04.2015

• Kinderzähne

Gesunde Milchzähne bieten die besten Voraussetzungen für gesund bleibende Zähne. Dabei kann man insbesondere in den ersten drei Lebensjahren mit wenig Aufwand viel für die Gesundheit der Kinder tun. Die kostenfreie Veranstaltung in Kooperation mit dem Gesundheitsamt des Main-Taunus-Kreises richtet sich insbesondere an Multiplikatoren wie Hebammen, Tagesmütter und interessierte Eltern.
Themen: Milchzähne, bleibende Zähne/ Schnuller und Trinkflaschen/ Eltern putzen Kinderzähne/ Zähneputzen nach KAI/ Zahnbürste und Zahnpasta/ Zahnarztbesuch
0306114 Vortrag
Bettina Radtke
Hofheim-Langenhain, Evangelisches Familienhaus, Sportplatz 12
Dienstag, 17.03.2015, 20.30-22.00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 10.03.2015

Anders als bei herkömmlichen Tanzkursen ist hier nicht das Zählen von Takten ausschlaggebend, sondern die Freude an der Musik; im Vordergrund stehen nicht Ausdauer und Disziplin, sondern der Spaß an der rhythmischen Bewegung.
Bitte tragen Sie Sportbekleidung sowie Sportschuhe und bringen Sie ein Getränk mit.
0305105 Vormittagskurs
Anke Langer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03., 21.03., 28.03., 18.04., 25.04. und 09.05.2015 jeweils von 11:00-12.15 Uhr
Gebühr 52 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2015

• Nordic-Walking

Für leicht Fortgeschrittene

Sie haben die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking verinnerlicht und sind jetzt interessiert an etwas mehr? Prima, denn in diesem Kurs lernen Sie etwas über Trainingssteuerung und gezielten Einsatz Ihrer Kräfte. Um einer Überforderung vorzubeugen, empfiehlt sich unbedingt der Einsatz einer Pulsuhr. Diese ist daher ebenso mitzubringen, wie eigene Stöcke, geeignete Kleidung (ggfs. auch regentauglich), gute Laufschuhe und ein Getränk.
Wir starten immer um 18.00 Uhr, Treffpunkt in Kriftel (Hochfeld/Polischer Berg), Parkplatz "Auf der Hohlmauer," am Anfang der Straße vor dem Kreisel.
0305106 Abendkurs
Claudia Michels
Kriftel
10-mal ab Montag, 30.03.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 80 EUR
Anmeldung bis 23.03.2015

• Jonglieren mit drei Bällen

(Für Erwachsene und Kinder)

In diesem Workshop werden wir uns auf spielerische Weise der Kunst des Jonglierens mit drei Bällen nähern. Hierzu werden entsprechende Vorübungen (auch mit anderen Materialien) gemacht und dann über die Stufe der 2-Ball-Jonglage verschiedene Varianten der 3-Ball-Jonglage aufgebaut. Jonglieren fördert insbesondere die visuelle Wahrnehmung, die Konzentration sowie die Koordination und die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte. Einfache Kombinationen können schon nach kurzer Zeit erlernt und dann zu Hause weiter geübt werden. Der Workshop ist für Anfänger und generationsübergreifend für alle Interessierten ab einer Altersstufe von 8 Jahren geeignet, da die Variationen individuell angepasst werden können (Gerne sind auch Eltern mit ihren Kindern willkommen. Kinder erhalten 50% Ermäßigung in Begleitung Erwachsener).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken, ein Getränk.
0305107 Workshop
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.02.2015, 10.00-13.45 Uhr
Gebühr 28 EUR
Anmeldung bis 14.02.2015

▶ Gesundheitswissen und Prävention

NEU

• Gluten, Fructose oder Lactose - wenn die Verdauung rebelliert

Viele Supermärkte bieten Lebensmittel mit der Bezeichnung "gluten"- oder "lactosefrei" an. Immer mehr Menschen scheinen Lactose, Fructose oder Gluten nicht zu vertragen. Aber hat die Krankheitshäufigkeit in den letzten Jahren wirklich so stark zugenommen? Wie entstehen die Unverträglichkeiten und welche Bedeutung kommt der Diagnose zu? Da diese Stoffe in vielen Grundnahrungsmitteln enthalten sind, beeinflussen diese Erkrankungen den Alltag der Betroffenen enorm. Die Ökotrophologin Ilona Ruhnau erläutert was unter "erlaubten" und "verbotenen" Lebensmitteln zu verstehen ist, diskutiert die Probleme bei Reisen oder einem Restaurantbesuch und gibt Tipps für den Familienalltag. Zusätzlich erwarten Sie Hinweise auf Selbsthilfegruppen, Vereine oder andere nützliche Informationsquellen.
0306100 Vortrag/Lesung
Ilona Ruhnau
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 02.03.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 23.02.2015

• Säuren-Basen-Haushalt - Sind wir alle übersäuert?

Die "Übersäuerung" wird gerne für viele Befindlichkeitsstörungen verantwortlich gemacht. In der Hoffnung mit Pülverchen und Urin-Stix gesundheitliche Störungen beseitigen zu können, geben viele Menschen Unsummen von Geld aus. Die Heilpraktikerin Kyra Hoffmann wird an diesem Abend den Säure-Basen-Haushalt des Menschen erklären und zum Thema "Übersäuerung" kritisch Stellung beziehen.
0306101 Vortrag/Lesung
Kyra Hoffmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 09.03.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 02.03.2015

**Teilnehmer fortlaufender Gesundheitskurse erhalten 50% Ermäßigung bei allen Vorträgen der Kategorie „Gesundheitswissen und Prävention“.
Sie können auch mehrere Vorträge mit der Ermäßigungsoption buchen. Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie die Ermäßigung in Anspruch nehmen.
Bitte beachten: Der besuchte fortlaufende Kurs muss mindestens 6 Termine umfassen und im selben Semester stattfinden.
Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an unter 06192-990126**

• Optimale Ernährung für die Psyche - wie Nahrung unsere Seele beeinflusst

Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen sowie andere psychische Erkrankungen verursachen großes Leid bei Betroffenen und Angehörigen. Im Rahmen einer ganzheitlichen Betrachtung dieser Problematik wird der Einfluss der Ernährung auf die Psyche bislang wenig berücksichtigt. Sie werden an diesem Abend informiert, wie durch eine optimale Nahrung und Verdauung der Stoffwechsel des gesamten Körpers und auch die Produktion der für die Seele wichtigen Botenstoffe angekurbelt werden können.
0306102 Vortrag/Lesung
Kyra Hoffmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 16.03.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 09.03.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

NEU

• Wechseljahre: Wenn die Hormone Walzer tanzen

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Gewichtszunahme - muss das wirklich alles sein?
Alles nur eine Frage der Hormone? Oder steckt noch mehr dahinter? Welche Einflüsse haben zum Beispiel der Kopf und die Ernährung auf die Wechseljahre?
Heilpraktikerin Helga Mertens gibt Tipps und Anregungen aus der Naturheilkunde, wie Sie die Jahre des Wandels vital erleben und meistern können.
0306103 Vortrag/Lesung
Helga Mertens
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 23.03.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 16.03.2015

• Älter werden kann ich später

Alt werden möchte jeder, alt sein dagegen keiner. Leider nehmen mit zunehmender Lebenserwartung auch viele Erkrankungen rasant zu: Demenzerkrankungen, Beschwerden des Bewegungsapparates, Diabetes, Herzinfarkt und Schlaganfall. Ziel dieses praxisorientierten Vortrags ist es, die Eigenkompetenz des Einzelnen zu stärken. Es wird aufgezeigt, wie sich ausreichendes Trinkverhalten, adäquate Ernährung, gesunder Nachtschlaf, eine aktive Darmgesundheit und vieles mehr positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihr Immunsystem auswirken. Dieser Vortrag richtet sich altersunabhängig an alle Interessierten, die sich bereits im Vorfeld Gedanken um die Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit machen. Und für diejenigen, die möglicherweise bereits betroffen sind, gilt nach wie vor: "Es ist nie zu spät und selten zu früh!"

0306104 Vortrag/Lesung
Helga Mertens
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 14.04.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 07.04.2015

NEU

• Hautgesundheit: "Spieglein, Spieglein an der Wand - wer hat die schönste Haut im Land?"

Die Haut: Spiegel unserer Seele, neben Leber und Nieren unser wichtigstes Entgiftungsorgan, man spricht auch von der Haut als der "dritten Niere". Ob Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte oder andere Hauterkrankungen aus dem allergischen Formenkreis - eines ist allen gemeinsam: Jeder Pickel stört, vor allem im Gesicht, unserem "Aushängeschild". Salben und Cremes mit antibakteriellen Wirkstoffen, Kortison und anderen Substanzen helfen häufig kurzfristig gegen den lästigen Juckreiz. Langfristig jedoch kehren die meisten Symptome zurück. Was also tun? Heilpraktikerin Helga Mertens erklärt auf leicht verständliche Weise, welche immense Bedeutung der Darm auf unsere Hautgesundheit hat, welche diagnostischen Möglichkeiten es gibt und wie man ganzheitlich mit Homöopathie und Naturheilkunde unterstützen kann.
0306105 Vortrag/Lesung
Helga Mertens
Hofheim, Volkshochschule
Donnerstag, 23.04.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 16.04.2015

• Der Darm ist schuld

Der Darm ist mit ca. 400 qm Gesamtfläche unser größtes Organ und findet kaum Beachtung. Blähungen, Blähbäuche, Verstopfung, ständige Durchfälle sind deutliche Hinweise auf eine Darmerkrankung, die aber meistens übergangen und somit nicht behandelt wird.
Der Darm als Organ in der Mitte unseres Körpers angesiedelt, steht in Verbindung mit allen anderen Organen, sogar mit dem Gehirn, so dass quasi bei jeder Erkrankung immer auch der Darm als (Mit-)Verursacher in Betracht kommt. Die Heilpraktikerin Kyra Hoffmann erklärt an diesem Abend, warum insbesondere Depressionen, Hauterkrankungen, Allergien, Arthrose und Migräne über den Darm sehr gut behandelbar sind.
0306106 Vortrag/Lesung
Kyra Hoffmann
Hofheim, Volkshochschu
Montag, 18.05.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
Anmeldung bis 11.05.2015

• Bildungsurlaub Demenz: Pflege und Beruf vereinbaren?

Vom Thema Demenz sind nicht nur die Erkrankten selbst betroffen - die verschiedenen Dimensionen berühren die Lebenswelt der gesamten Familie. Einen Menschen mit Demenz im Alltag zu unterstützen und zu pflegen, bedeutet besonders für berufstätige Angehörige eine enorme Herausforderung.
Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die sich aufgrund der Demenzdiagnose eines Angehörigen vorbereiten wollen oder einen Erkrankten bereits intensiver begleiten.
Neben der Betrachtung gesamtgesellschaftlicher Aspekte beschäftigen sich die TeilnehmerInnen mit den Möglichkeiten der Alltagsbewältigung in der Familie. Im Fokus stehen konkrete Hilfen (z. B. Leistungen der Pflegeversicherung, rechtliche Regelungen, Entlastungsangebote) und Empfehlungen zur individuellen Gestaltung der Situation (z. B. verstehender Umgang mit der demenzkranken Person, Reagieren in Konfliktsituationen und Methoden der Stressbewältigung).
Dieser Bildungsurlaub ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und der Fachstelle Demenz der Caritas Main Taunus. Gemäß dem hessischen Weiterbildungsgesetz können Sie für diese Veranstaltung bei Ihrem Arbeitgeber eine Freistellung vom Arbeitsplatz beantragen.
0306600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Petra Kunz
Kerstin Jährling-Roth
Hofheim, Caritas Main-Taunus-Kreis, Fachstelle Demenz, Vincenzstr. 29
Montag, 04.05. bis Freitag, 08.05.2015, 9.00-16.15 Uhr
Gebühr 160 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2014

▶ Seelische Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung

• Lass los, was dir nicht gut tut

Oft blockieren wir uns selbst und geraten immer wieder in die gleichen alten Muster: wir ziehen die gleiche Sorte Partner an, erleben die gleichen Probleme bei der Arbeit und ähnliche Enttäuschungen.
Wir suchen die Ursachen der Probleme bei anderen, doch meist liegen sie in uns. Deshalb können wir diese Umstände auch verändern. Das ist die gute Nachricht!
Die Ursachen der Muster lassen sich über einen kinesiologischen Muskeltest auf verblüffende Art und Weise erkennen. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Kinesiologie. Sie haben Gelegenheit einige Blockaden selbst zu testen/testen zu lassen. Sie lernen etwas über die Kraft des Unbewussten und die Macht der Glaubensmuster. Marion Zindel demonstriert die Lösung solcher Blockaden.
0306107 Workshop
Marion Zindel
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.02.2015, 10.00-12.30 Uhr
Gebühr 15 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.02.2015

• Emotionale Balance

In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit meiner Wut um? Egal ob am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft oder in der Familie - wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber - sei es Vorgesetzter, Kollege, Partner(in), Kind - das ankommt, was ich wirklich sagen will? In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Ihren Gefühlen und Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen.
Seminarinhalte: Faktoren für das "emotionale Gleichgewicht"/ Entspannungsübung: In Verbindung mit dem Körper kommen/ Auslöser und Ursache von Gefühlen/ Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen und deren Ausdruck, z.B. in Konflikten/ Atemübung für emotionales Gleichgewicht/ Einfache Stressablösetechnik/ Gefühle annehmen - der Schlüssel!/ Klopfen von Meridianpunkten und Affirmationen/ Abgrenzung von Gefühlen: Was gehört zu dir und was zu mir?
0306108 Workshop
Jeannette Werner
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 15.03.2015, 10.00-17.30 Uhr
Gebühr 46 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.03.2015

NEU

• Resiliente Strategien für Alltag und Beruf

Was sind die Eigenschaften, die es uns leichter machen, Belastungen, Rückschläge und Krisen besser zu überstehen? Der Begriff der Resilienz umschreibt diese Haltungen und Fähigkeiten, die laut umfassender Studien nicht nur weniger Stress, sondern auch eine optimistischere Lebenshaltung und erhöhte Handlungsfähigkeit mit sich bringen. Davon profitiert nicht nur der Einzelne, sondern auch sein Umfeld. Und das Schöne ist: Resilienz ist trainierbar! Somit ist sie heute als wichtiges Prinzip zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention weithin anerkannt. Sie lernen an diesem Abend die Grundidee der Resilienz kennen und erfahren dabei, welche Strategien Sie bereits anwenden, welche für Sie ganz neu sind oder in neuem Licht erscheinen und was Sie wie im Alltag umsetzen können.
0306109 Vortrag/Lesung
Franziska Wiebel
Hofheim, Volkshochschule
Donnerstag, 16.04.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 09.04.2015

NEU

• Resilienz: Wege zu mehr innerer Gelassenheit und Kraft

Wie kommt es, dass manche Menschen besonders widerstandsfähig, 'resilient' gegenüber Belastungen und Krisen sind? Der Resilienzbegriff ist in den Medien und der Berufswelt immer öfter zu hören, insbesondere im Zusammenhang mit der als zunehmend empfundenen Bedrohung durch Stress. Resiliente Menschen zeichnen sich durch Haltungen und Fähigkeiten aus, die nicht nur weniger Stress, sondern auch eine optimistischere Lebenshaltung und erhöhte Handlungsfähigkeit mit sich bringen. Die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar! Daher ist sie als wichtiges Prinzip zur persönlichen Stressbewältigung und Burnout-Prävention heute weithin anerkannt. Resilienz beruht auf einer Vielzahl kleinerer Denk- und Handlungsstrategien, die sich gegenseitig nach und nach verstärken. Im Workshop lernen Sie resiliente Haltungen und Fähigkeiten kennen und ihr Zusammenspiel zu verstehen. In zahlreichen alltagsnahen Übungen erfahren Sie, was bereits kleine Änderungen bewirken können und welche dieser Strategien Sie mit Kopf, Herz und Hand in Ihrem persönlichen Alltag umsetzen wollen.
0306110 Workshop
Franziska Wiebel
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.04.2015, 10.15-16.30 Uhr
Gebühr 32 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.04.2015

▼
Portrait:
Dr. Franziska Wiebel

Dr. Franziska Wiebel, Molekular- und Evolutionsbiologin mit Erfahrung aus Forschung und Industrie, zertifizierte Business-Trainerin, Organisationsentwicklerin und Coach. Auf dem Hintergrund meiner vielseitigen Ausbildung und Erfahrung verknüpfe ich persönliche, berufliche und gesellschaftliche Fragestellungen mit Einblicken in die biologische Natur und Wesensart des Menschen: Das klassische „Erkenne dich selbst!“ ist für mich der Aufruf zu einer nicht nur philosophischen, sondern auch lebenspraktischen Entdeckungsreise für jedermann. In meinen Seminaren und Workshops liegt mir die kreative, ansprechende Gestaltung der Inhalte und ein perspektivenreicher, undogmatischer Ansatz besonders am Herzen. Also auf in die Entdeckung von Herz, Hand und Kopf!

NEU

• "Starke Löwen auf sanften Pfoten" - Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt

Introvertierte, leise und hochsensible Menschen werden sich und ihrer Besonderheit immer mehr bewusst. Dieser Bewusstwerdungsprozess erfolgt inmitten einer Zeit, in der die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten mit ihrem dominanten Ausdrucksverhalten noch immer überproportional wahrgenommen und zum gesellschaftlichen Ideal stilisiert werden. Ist dieses Ideal jedoch gerade dabei sich zu verändern und wenn ja auf welche Weise?
Der Referent - Diplom Soziologe und promovierter Jurist - schildert im Rahmen des Vortrages zunächst die für ihn völlig überraschende Erkenntnis seiner eigenen Hochsensibilität und die darauffolgende noch überraschendere Entdeckung des Phänomens, dass sich immer mehr Menschen inmitten des gleichen Bewusstwerdungsprozesses befinden und sich dabei zunehmend gegenseitig erkennen. Der Vortrag gibt darüber hinaus erste Impulse dafür, seinen Besonderheiten entsprechende Strategien zu entwickeln und die eigene vermeintliche Schwäche nach und nach in eine Stärke zu verwandeln.
Schwerpunkte: Die Entdeckung der eigenen Hochsensibilität / Der "Dunning-Kruger-Effekt" / Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren / Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität / Veränderungen benötigen Multiplikatoren

0306111 Vortrag/Lesung
Dr. jur. Dennis Teschner
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 25.03.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.03.2015

• Starke Löwen auf sanften Pfoten

Auch wenn extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres dominanten Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Vor allem in der Wirtschaft werden meist die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten gefördert und zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch gleichzeitig im Glauben gehalten, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen zu müssen und nur dann eine Chance auf Erfolg zu haben, wenn sie bereit sind - gegen ihren Wesenskern und gegen ihre Werte - zu einem "Alphatier" zu mutieren. Dieses Seminar stellt darauf ab, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu nutzen und Strategien heraus zu arbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit zu einer Führungspersönlichkeit zu werden. Schwerpunkte: "Intros" und "HSP´ler" treten aus dem Dunkelfeld/ Stärken und Schwächen leiser Menschen/ Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität/ Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren/ Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt
0306112 Workshop
Dr. jur. Dennis Teschner
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 19.04.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 39 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.04.2015

NEU

• Vom Single Dasein zur Partnerschaft

Wir leben gegenwärtig in einer Zeit zunehmender menschlicher Entfremdung und emotionaler Verknappung. Wer hier mit Flirtbüchern, Verführungsseminaren, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen verzweifelt nach einem Seelengefährten sucht, der befindet sich zwar inmitten des Zeitgeistes, dessen Scheitern ist aber vorhersehbar. Liebe ist weder erkaufbar noch manipulativ erzwingbar. Nur wer aus dem Geschehen der menschlichen Polarisierung und Vermarktung bewusst aussteigt, hat eine reale Aussicht auf eine stabile und glückliche Partnerschaft. Die Klarheit über unsere eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster aufzuarbeiten, die Entwicklung von Integrität, Authentizität sowie die Entfaltung einer inneren und äußeren Leichtigkeit, sorgen letztendlich dafür, dass wir genau den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns körperlich, geistig und seelisch in Resonanz befinden.
Schwerpunkte: Ambivalenzen und blockierende "BAN-Beziehungen" / Klarheit über die eigenen Werte und Ziele / Kongruenz zwischen Wesenskern und Rolle / In Resonanz mit dem Wunschpartner gehen / Vom "Druck-Prinzip" zum "Sog-Prinzip"
0306113 Wochenendkurs
Dr. jur. Dennis Teschner
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 20.06.2015, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 21.06.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 72 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.06.2015

▶ Gesunde Ernährung

• Ayurvedische Ernährungslehre: "Des einen Nahrung ist des anderen Gift"

Ayurveda ist eine Wissenschaft der Eigenschaften. Was für den einen gesund ist, kann für den anderen krankheitsfördernd sein. Dies wollen wir an diesem Tag etwas näher beleuchten und die vielen Möglichkeiten aufzeigen, wie wir sehr individuell für uns die optimale Ernährung finden können.
Im Ayurveda nimmt die Ernährung eine herausragende Rolle ein, da die optimale Funktion des gesamten Systems entscheidend von der richtigen Ernährung abhängt. Dies gilt sowohl für die Prävention, als auch für die Therapie. Wichtig sind nicht so sehr die Bedarfswerte für bestimmte Nährstoffe, wie Vitamine, Fette , Mineralstoffe, sondern vielmehr die optimale Bioverfügbarkeit der Nahrung mit einem minimalen Energieverlust bei der Verdauung. Nur dann kann eine optimale Funktion aller Gewebe und Leitungsbahnen im Körper gewährleistet werden. Wird dieser Prozess gestört, kommt es mit der Zeit zu Problemen auf verschiedenen Ebenen.
Ein ayurvedisches Mittagessen gibt Ihnen einen Einblick in die Vielfalt der Ayurveda Küche und ist im Seminarpreis enthalten, sowie Obst, Getränke und Gebäck.
0307110 Workshop
Monika Ostheimer
Hofheim-Langenhain, Yoga Schule und Ayurveda Praxis - Monika Ostheimer
Freitag, 06.03.2015, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr 41 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.02.2015

• Ein Tag mit Yoga und Ayurveda

Lernen Sie zwei uralte und doch so aktuelle Heilsysteme etwas näher kennen. Yoga und Ayurveda, geboren in der Hochkultur des alten Indiens, geben uns die Mittel an die Hand, die immer steigenden Anforderungen des modernen Lebens ohne Schäden für Körper und Geist zu bewältigen. Stressbedingten Erkrankungen wie z.B. Burnout, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf Erkrankungen oder Reizdarm, kann mit den Methoden des Yoga und der Heilwissenschaft des Ayurveda ganzheitlich und innovativ begegnet werden. Altes Wissen, angepasst auf unsere moderne Zeit. Yoga und Ayurveda, unter fachkundiger Anleitung angewendet, schenkt Ihnen mehr Gesundheit und Lebensqualität. Sie erhalten eine kurze theoretische und praktische Einführung in die Geschichte des Yoga sowie einen umfassenden Überblick aus dem gesamten Gebiet Ayurveda. Wir sprechen über: Ihre individuelle Konstitution; Stressreduktion; Verdauungsprobleme; Gewichtsreduktion; Kräuterheilkunde; Nahrung, die uns wirklich nährt; ayurvedische Ausleitung und Reinigungsverfahren. Ein ayurvedisches Mittagessen gibt Ihnen Einblick in die Vielfalt der Ayurvedischen Küche und ist im Seminarpreis enthalten, ebenso wie Obst, Tee, Wasser und Gebäck.
Bitte bequeme Sportkleidung und Schreibmaterial mitbringen.
0307111 Workshop
Monika Ostheimer
Hofheim-Langenhain, Yoga Schule und Ayurveda Praxis - Monika Ostheimer
Samstag, 21.03.2015, 10.00-16.30 Uhr
Gebühr 53 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

• "Abnehmen - aber mit Vernunft"

Fast jeder, der schon einmal eine Diät gemacht hat, kennt das leidige Problem: Nach einer Weile wiegt man entweder genauso viel wie zuvor oder sogar noch mehr. Das hier angebotene Programm "Abnehmen - aber mit Vernunft" setzt genau an diesem Problem an. Dauerhaftes, nachhaltiges Abnehmen und das auch noch mit Spaß. Wie erreichen Sie das? Gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter lernen Sie Ihr Essverhalten umzustellen, ohne auf leckeres und vor allem gesundes Essen verzichten zu müssen. Gemeinsam wird der anfängliche "Schweinehund" überwunden, und Stück für Stück werden alte, ungesunde Essgewohnheiten abgelegt. Die Gewichtsverluste der bisherigen Kursteilnehmer bestätigen, wie erfolgreich dieses Abnehmkonzept ist. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt. Die Gebühren werden von Ihrer Krankenkasse anteilig erstattet. Zusätzlich zur Kursgebühr sind EUR 22,00 für Kursmaterial an die Kursleiterin zu entrichten.

0307112 Abendkurs
Astrid Dietz
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 12.05.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 90 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.05.2015

Hinweis: Gönnen Sie sich etwas Gutes! Wie wäre es mit Yoga, Qi Gong oder Tai Chi zum Kennenlernen? - Sie finden diese Angebote im Bereich Gesundheit unter der Rubrik Entspannung!

• Mehr Wohlbefinden mit Basenfasten - Sinne schärfen, neue Energien wecken, Körper entlasten

Mit der Methode des Basenfastens ist das Fasten nun auch für all diejenigen möglich, die nicht völlig auf feste Nahrung verzichten können oder möchten. Erfahren Sie, wie sich eine Basenfastenwoche in Ihren Alltag integrieren und sich darüber hinaus der erreichte Erfolg erhalten lässt. Leckere Rezepte zum Mitnehmen runden den Vortrag ab. Die Dozentin ist Fastenleiterin nach ganzheitlicher Methode.
0307113 Vortrag/Lesung
Inge Wertgen
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 28.04.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 8 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.04.2015

• Basenfastenwoche

In der Basenfasten-Woche verzichten Sie auf Säure bildende Lebensmittel, also vor allem auf Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse, Alkohol, Süßigkeiten und Kaffee. Dafür gibt es reichlich Gemüse und Obst zu essen. Ihr Stoffwechsel wird entlastet, Ihr Körper regeneriert sich und ohne zu hungern verlieren Sie ganz nebenbei auch einige Pfunde. Basenfasten ist auch für alle geeignet, die aufgrund von Medikamenteneinnahmen nicht Fasten können oder nicht auf feste Nahrung verzichten wollen. Die Zeit des Basenfastens umfasst insgesamt sieben Tage (Sa, 13.06. bis Fr, 19.06.). Einführend und begleitend dazu finden insgesamt vier Treffen mit der Gruppe statt. Die Dozentin ist Fastenleiterin nach ganzheitlicher Methode.
0307114 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Inge Wertgen
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 08.06.2015, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 11.06.2015, 19.00-20.30 Uhr
Montag, 15.06.2015, 19.00-20.30 Uhr
Donnerstag, 18.06.2015, 19.00-20.30 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 01.06.2015

▶ Kochen

▼ Basics und Trends

NEU

• Vegetarische Winterküche

Gerade im Winter sind Vitamine besonders wichtig, daher bereiten wir aus den verschiedensten Gemüsen leckere Gerichte zu, die den Vitamin-und Mineralstoffhaushalt unterstützen und gar nichts mit langweiligem Gemüse zu tun haben. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307120 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 24.02.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.02.2015

NEU

• After Work Cooking

Abends nach der Arbeit zum Pizza-Service oder doch lieber selbst etwas Leckeres und Nahrhaftes kochen? Mit schnellen und gesunden Rezepten sowie mit Zutaten aus dem Vorrat fällt die Entscheidung leicht. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307121 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 10.03.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 03.03.2015

NEU

• "Sag´s durch die Blume...": Ein kulinarischer Abend rund um Blumen, Blüten und Wildkräuter.

Schon Hildegard von Bingen wusste, dass "gegen alles ein Kraut gewachsen ist". Was am Wegesrand wächst und blüht, ist aber nicht nur gesund und ein echter Hingucker, sondern darüber hinaus auch noch sehr lecker. Der Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen kulinarischen Verwendungsmöglichkeiten von Blumen, Blüten und Wildkräutern. Wir zaubern gemeinsam kleine und große Leckereien rund um Brennnessel, Bärlauch, Holunderblüte, Löwenzahn & Co. Auf dem Programm stehen u. a. Wildkräutersalat mit warmem Ziegenkäse, Brennnesselsüppchen sowie nicht zuletzt schmackhafte Kleinigkeiten wie Bärlauch-Crostini und Maibowle.
Der Kurs ist auch für Vegetarier geeignet. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 10 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Tupperdose, Weinglas, Geschirrtuch & Schürze, scharfes Messer, Getränk (nach persönlichem Belieben alkoholisch oder alkoholfrei)
0307122 Abendkurs
Susanne Schönmeier
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 05.05.2015, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr 39 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.04.2015

NEU

• Basische Gerichte

Selbstgemachte sommerliche Gerichte aus der Säure-Basenküche stehen im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Gekocht wird mit Bio-Lebensmittel.
Neben Informationen zu säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserlebnis im Vordergrund. Erleben Sie ein basenreiches 4- Gang-Menue für Ihre Sinne.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Wasser-/Weinglas, scharfes Messer und Aufbewahrungsbox.
Kosten für Lebensmittel, Getränke und Rezeptmappe in Höhe von EUR 17 sind in der Kursgebühr enthalten.
0307123 Abendkurs
Inge Wertgen
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 12.05.2015, 17.00-21.00 Uhr
Gebühr 49 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.05.2015

▼ Saisonale Küche

NEU

• Spargel mal anders

An diesem Abend bereiten wir außergewöhnliche Spargelgerichte zu, die Sie bestimmt noch nicht kennen, von Vorspeise, Hauptgericht bis hin zum Spargeldessert. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307130 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Donnerstag, 28.05.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.05.2015

→ Kulinarik im Garten

• „Leckeres aus Kräutern“

Aus einem Korb frischer Kräuter stellen wir Kräuteröl und -essig, Kräutersalz, selbstgemachten Kräutersenf und verschiedene Sorten Pesto her. Dabei erfahren Sie auch Wissenswertes über die Verarbeitung und Haltbarmachung von Kräutern. Für Vegetarier geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze, scharfes Küchenmesser, mind. 5 Gläser mit Schraubdeckel und bestenfalls 2 Glasflaschen mit Deckel sowie ein Getränk. Lebensmittelkosten i.H.v. 10 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
0307100 Workshop
Susanne Schönmeier
Samstag, 09.05.2015, 14.00-19.30 Uhr
Gebühr 38 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.05.2015

• „Selbstgemachte Marmeladen, Chutneys, Pickles & Co.“

Aus einem bunten Korb voller Obst und Gemüse bereiten wir süße und herzhafte Leckereien rund um Marmelade, Chutney und Pickles (eingelegtes Gemüse) zu, die nicht nur zu Gegrilltem, Käse oder aufs Brot schmecken, sondern sich auch wunderbar zum Verschenken eignen. Diejenigen, die den Marmelade & Chutney-Kurs im letzten Jahr besucht haben, können sich auf neue leckere Rezepte freuen. Für Vegetarier geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze, scharfes Küchenmesser, Tupperdosen, mind. 6 Gläser mit Schraubdeckel sowie ein Getränk. Lebensmittelkosten i.H.v. 10 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
0307101 Workshop
Susanne Schönmeier
Samstag, 18.07.2015, 14.00-19.30 Uhr
Gebühr 38 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.07.2015

• „Brot und Brotaufstriche selbstgemacht“

Was gibt es Köstlicheres als den Duft von frischgebackenem Brot? Noch dazu, wenn es selbst gebacken ist. Sie lernen eine Auswahl an gesunden und leckeren Broten zu backen und probieren gemeinsam Rezepte für raffinierte Brotaufstriche aus, die jede Stulle zur leckeren „Gourmetschnitte“ adeln. Bitte mitbringen: Kastenbackform, Geschirrtuch und Schürze, ein scharfes Küchenmesser, Tupperdosen und ein Getränk. Lebensmittelkosten i.H.v. 10 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
0307102 Workshop
Susanne Schönmeier
Samstag, 22.08.2015, 14.00-19.30 Uhr
Gebühr 38 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.08.2015

• „Selbstgemachte Süßigkeiten aus aller Welt“

Freuen Sie sich auf spannende Rezepte für selbstgemachte süße Leckereien aus aller Welt, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch schön aussehen und sich als kulinarische Geschenke eignen. Auf dem Fahrplan stehen u.a. schottisches Shortbread, italienische Cantuccini, selbst gemachte Pralinen und Trüffel. Zusätzlich gibt es Tipps und Tricks rund um eine hübsche Verpackung. Für Vegetarier geeignet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Schürze, scharfes Küchenmesser, Tupperdosen und ein Getränk. Lebensmittelkosten i.H.v. 10 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
0307103 Workshop
Susanne Schönmeier
Samstag, 12.09.2015, 14.00-19.30 Uhr
Gebühr 38 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.09.2015

Die Veranstaltungen finden im an die kleine Küche grenzenden Seminarraum des Naturschutzhauses sowie bei gutem Wetter im Garten statt. Adresse: Frankfurter Straße74, 65439 Flörsheim-Weilbach

▼ Kulinarische Weltreisen

NEU

- "Benvenuto in Italia!" - Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Italien

Von den Alpenkämmen im Norden bis nach Sizilien im Süden - die italienische Küche lebt von ihrer regionalen Vielfalt und der Freude am Essen und Trinken. Wenn man in Italien mit Zeit und Muße isst, kann sich das Essen über mehrere Stunden hinziehen. Im Gegensatz zu anderen Ländern wird in Italien nicht nur gegessen, um satt zu werden. Ein gemütliches Essen an einer großen Tafel ist immer auch ein kommunikatives Miteinander.
Unternehmen Sie einen kulinarischen Ausflug nach Italien und gönnen Sie sich einen sommerlichen Genussabend mit Schlemmereien von "A" wie Antipasto über "I" wie "il primo", "il secondo" bis hin zum krönenenden Abschluss eines italienischen Menüs - den dolci. Gemeinsam werden wir bekannte Klassiker, aber auch weniger bekannte regionale Spezialitäten der italienischen Küche zubereiten und dazu ein Gläschen italienischen Wein genießen. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Tupperdose, Weinglas, Geschirrtuch & Schürze, scharfes Messer, Getränk (nach persönlichem Belieben alkoholisch oder alkoholfrei)

0307140 Abendkurs
Susanne Schönmeier
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 17.03.2015, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr 41 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.03.2015

- La cuisine du soleil

Abwechslungsreich, originell und trotzdem leicht ist die mediterrane Küche mit ihren Kräutern, Knoblauch, Olivenöl und exklusiven Ingredienzien. An allen 4 Abenden bereiten wir jeweils ein komplettes Menü, das wir auch mit den entsprechenden Weinen genießen. Kosten für Zutaten und Wein in Höhe von EUR 32 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307141 Abendkurs
Dominique Cunrath
Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule, Lehrküche
Jahnstraße 47
4-mal ab Mittwoch, 04.03.15
18.30-22.00 Uhr
Gebühr 100 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 25.02.2015

0307142 Abendkurs
Dominique Cunrath
Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule, Lehrküche
Jahnstraße 47
4-mal ab Mittwoch, 15.04.15
18.30-22.00 Uhr
Gebühr 100 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.04.2015

NEU

- Hot and Spicy

In diesem Kurs kommen alle Fans der scharfen, würzigen Küche auf ihre Kosten. Es werden Ihnen die Gewürze aus verschiedenen Ländern von scharf, deftig, pikant bis süß und auch sauer vorgestellt. Die richtige Kombination von z. B. Chilli, Ingwer, Vanille, Kardamon, Zitrone und Koriander macht den Kurs zu einem unvergesslichen Geschmackserlebnis. Aber keine Angst, den Schärfegrad bestimmen Sie selbst. Lebensmittelkosten in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307143 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 21.04.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.04.2015

NEU

• Tapas

In Spanien werden Tapas meist in einer Bar oder zu Hause mit einem Glas Sherry oder Cava serviert. Tapas sind kleine unwiderstehliche Köstlichkeiten, die früher nur aus Brot, Schinken oder Paprikawurst bestanden, heute aber in großer Vielfalt angeboten werden. Wir bereiten sie aus Gemüse, Fisch und Fleischspezialitäten zu. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Tapas-Kultur und fühlen sich mit dem passenden Getränk fast ins sonnige Spanien versetzt. Die Kosten für Zutaten und Wein in Höhe von EUR 12 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307144 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 28.04.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.04.2015

• Feine Thai Küche

Exotisch und für mitteleuropäische Gaumen bei richtiger Zubereitung ein wahrer lukullischer Genuß! Die thailändische Küche ist schnell, frisch, knackig, leicht, gesund und total lecker. Sie erfahren, worauf Sie achten sollten. Natürlich kochen wir ohne Glutamat. Nach der Zubereitung genießen wir die Gerichte gemeinsam. Zum einfachen Nachkochen gibt's die Rezepte mit dazu.
Die Kosten für Zutaten und ein Getränk in Höhe von EUR 9 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer, Getränke.
0307145 Abendkurs
Ratimai Stephan
Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule, Lehrküche
Jahnstraße 47
Freitag, 12.06.2015, 18.00-21.30 Uhr
Freitag, 19.06.2015, 18.00-21.30 Uhr
Gebühr 65 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.06.2015

NEU

• Leckeres aus Südostasien

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Südostasien, wo jede Landesküche spezielle Eigenarten hat, aber immer ausgewogene und raffiniert gewürzte Speisen bietet. Wir bereiten neben kleinen Häppchen und Vorspeisen auch leckere Currygerichte zu. Lebensmittelkosten in Höhe von € 12 sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Tupperdose, Wasser-/Weinglas, Geschirrtuch, scharfes Messer.
0307146 Abendkurs
Hiltrut Römer
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 10.02.2015, 18.30-21.30 Uhr
Gebühr 36 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 03.02.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

INFORMATION

Viele weitere Kurse aus dem Gesundheitsprogramm finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

www.vhs-mtk.de

Sprachen
Schritt für Schritt zum Erfolg

Mit dem Erlernen einer Sprache ist es wie mit dem Wachstum der Pflanzen: Ihr Interesse, eine neue Sprache zu erlernen, ist das Samenkorn, das in die Erde gelegt wird. Jetzt benötigt der Samen gute Bedingungen, um wachsen zu können. Was für das Samenkorn Erde, Licht, Wärme, Wasser und Pflege ist, das ist Ihr Sprachkurs mit einer guten Methodik, ausgebildeten, motivierten Dozenten und einer Lernumgebung, in der das Lernen Spaß bereitet. Am Anfang ist es noch mühsam und wie eine Pflanze braucht es Zeit, um sich aus der Erde heraus ins Licht zu arbeiten und erste Fortschritte zu erzielen. Mit jedem weiteren Sprachkurs vertieft man diese Kenntnisse und erweitert seine Sprachfähigkeiten und aus dem zarten Pflänzchen wird eine starke Pflanze, die sich aufrichtet und entfaltet. Wir freuen uns, Sie in Ihrem Sprach-Wachstum zu unterstützen!

Arabisch	64
Chinesisch	64
Dänisch	65
Deutsch als Fremdsprache	65
Englisch	77
Französisch	86
Italienisch	88
Japanisch	92
Koreanisch	102
Latein	92
Niederländisch	92
Norwegisch	93
Polnisch	93
Portugiesisch	94
Russisch	94
Schwedisch	95
Spanisch	96
Türkisch	101
Ungarisch	102
Hawaiianisch	102

Kerstin Rohlf-Wachs
Fachbereichsleiterin Sprachen
und Deutsch als Fremdsprache
Telefon 06192 9901-27
rohlf-wachs@vhs-mtk.de

Sprachenlernen im europäischen Vergleich

Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet Ihnen ein sechsstufiges Kursystem, das sich an den Vorgaben des Europarats, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, orientiert. Es wurde entwickelt, um Sprachkompetenz, unabhängig von den jeweiligen Bildungssystemen der verschiedenen Länder, in einer europaweit gültigen Skala messbar zu machen.

Es dient in Zukunft allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage. Die Stufen beschreiben, was die Lernenden können, wen sie die betreffende Lernstufe abgeschlossen haben und welche Prüfungen möglich sind.

Mögliche Prüfungen: Goethe Kleines Deutsches Sprachdiplom; Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)	C2	Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen und sich fließend ausdrücken.	sehr gute bis nahezu mutter-sprachliche Kenntnisse
Mögliche Prüfungen: Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung; telc C1 Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)	C1	Sie können sich beinahe mühelos und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache wirksam im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen.	
Mögliche Prüfungen: telc B2 Zertifikat Deutsch für den Beruf, Französisch, Italienisch, Spanisch; Cambridge First Certificate in English (FCE)	B2	Sie können ein Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung führen, komplexe Texte zu konkreten und abstrakten Themen lesen und verstehen und sich zu einem breiten Themenspektrum klar ausdrücken, detaillierte Berichte und Texte schreiben und Ihre Meinung dazu ausdrücken.	gute Sprach-kenntnisse (mittleres allgemeines und berufs-bezogenes Niveau)
Mögliche Prüfungen: telc A2/B1 Deutsch-Test für Zuwanderer, Zertifikat Deutsch, Englisch,Französisch, Italienisch, Nieder-ländisch, Portugisisch, Spanisch, Russisch; Certificate in English for Business Purposes	B1	Sie könnnen sich in Alltagssituationen zurechtfinden, die meisten Situationen sprachlich bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sich über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete äußern, über Erfah-rungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben, zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben, berufsbezogene Texte verstehen und verfassen.	
Mögliche Prüfungen: telc A2 Grundbausteinprüfung in Französisch, Italienisch, Niederländisch, Portugisisch, Spanisch, Rusisch	A2	Sie können Sätze und häufig gebrauchte Aussagen verstehen, die direkt mit Ihrer Lebenswirk-lichkeit in Beziehung stehen (Arbeit, Einkaufen, Tagesablauf, Freizeitbeschäftigung); sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, mit einfachen Mitteln gegenwärtige, vergangene oder zukünftige Erlebnisse und Situationen schildern, einfache Formulare ausfüllen, kurze Faxmitteilungen, E-Mails und Briefe verfassen.	Grund-kenntnisse (Anfänger und Fort-geschrittene)
Mögliche Prüfungen: telc A1 Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Türkisch	A1	Sie können sich und andere vorstellen, anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen usw. - und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können einfache Alltagstexte lesen und die wichtigsten Informationen verstehen und einfache Mitteilungen schreiben.	

Integrationskurse an der vhs Main-Taunus-Kreis

Die vhs Main-Taunus-Kreis bietet Integrationskurse auf den verschiedensten Stufen an. Neue Anfängerkurse beginnen mit dem neuen Semester. Bitte informieren Sie sich über unser Angebot in diesem Programmheft unter dem Stichwort „Integrationkurse/ Intensivkurse“ oder im Servicebüro der vhs: 06192 9901-0.
Wer kann teilnehmen?
Alle Spätaussiedler und neu zuwandernde Ausländer mit auf Dauer angelegtem Aufenthaltsstatus
Ausländer, die bereits länger in Deutschland leben, sowie Bürger der Europäischen Union (im Rahmen verfügbarer Kursplätze)
Wie bekomme ich einen Berechtigungsschein?
Für neu zuwandernde Migranten ist die erste Anlaufstelle die Ausländerbehörde des vorgesehenen Wohnortes (bzw. die Erstaufnahmestelle in Friedland für ankommende Spätaussiedler).
Wer schon länger in Deutschland lebt, stellt einen Antrag an:
BAMF
Frankfurt/Main – Flughafen
Geb. 587
60549 Frankfurt
Den Antrag erhalten Sie im Servicebüro der vhs oder direkt im Internet unter: www.bamf.de.

Was kostet ein Integrationskurs?
Wenn Sie Ihrem Antrag einen Nachweis über Arbeitslosengeld II oder aber Sozialhilfe beilegen, ist der Kurs kostenlos. Alle übrigen Teilnehmer zahlen 1,20 € die Unterrichtsstunde. (Das heißt pro Kursabschnitt 120 € für 100 Unterrichtsstunden) Für Teilnehmer ohne Berechtigungsschein kostet der Integrationskurs mit 100 Unterrichtsstunden 294 €.

Einstufungsberatung Sprachen

Sie sind berufstätig, in der Ausbildung oder Sie brauchen aus persönlichen Gründen Sprachkenntnisse? Um festzustellen, in welchem Kurs Sie mit Ihren speziellen Vorkenntnissen richtig sind, sollten Sie in den Bereichen Sprachen und EDV eine Einstufungsberatung in Anspruch nehmen. Unser Beratungstag ist immer am vorletzten Samstag vor Semesterbeginn, der nächste am Samstag, 07.02.2015, 10.00–13.00 Uhr im vhs-Gebäude. Selbstverständlich können Sie sich an diesem Tag auch gleich anmelden. Sie können Ihren Sprachstand in Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch, aber auch im Internet auf unserer Webseite: www.vhs-mtk.de testen. Dort finden Sie ebenfalls Tests in Bezug auf Ihre EDV-Kompetenzen.
Main -Taunus-Kreis Pfarrgasse 38 in : 65719 Hofheim

Gebührentabelle für den Sprachenbereich (außer DaF)

Die Gebühren für die Sprachkurse (außer DaF) sind nach der Teilnehmerzahl gestaffelt:

Teilnehmerzahl (TN)	Dauer 15 x 90 Minuten	Dauer 14 x 90 Minuten	Dauer 13 x 90 Minuten	Dauer 12 x 90 Minuten	Dauer 11 x 90 Minuten	Dauer 10 x 90 Minuten
12 - 16 TN	108,00 €					
9 - 11 TN	150,00 €	140,00 €	130,00 €	120,00 €	110,00 €	100,00 €
6 - 8 TN	201,00 €	188,00 €	174,00 €	161,00 €	147,00 €	134,00 €
4 - 5 TN	297,00 €	277,00 €	257,00 €	238,00 €	218,00 €	198,00 €

Unsere Standardkurse haben eine Teilnehmerzahl von 12-16 Teilnehmer bei einer Dauer von 15 x 90 Minuten und einem Entgelt von € 108,00. Sind weniger als 12 Teilnehmer/-innen im Kurs angemeldet, so haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, sich entweder für eine Kürzung des Kurses oder eine Aufzahlung (gemäß der vorstehenden Gebührentabelle) zu entscheiden. Dies erfolgt mehrheitlich verbindlich zusammen mit der Kursleitung und wird auf einer vhs-Liste dokumentiert, die nach dem dritten Kurstag an die vhs zurückgeschickt wird.
Falls die vhs diese Liste nach der Frist nicht zurück erhält, wird der Kurs automatisch auf 13 x 90 Minuten gekürzt und das Entgelt nach der Anzahl der Kursanmeldungen gemäß der Gebührentabelle festgesetzt.
Kleingruppenkurse (in der Regel bei den Selten unterrichteten Sprachen) haben eine Teilnehmerzahl von 9 – 11 Teilnehmer bei einer Dauer von 15 x 90 Minuten und einem Entgelt von € 150,00. Bei weniger Teilnehmern wird analog der gestaffelten Gebührenregelung verfahren.

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

• Arabisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Minigruppe

0401100 Abendkurs
Lehrbuch: Usrati 1
ab Lektion 1
Ghina Stühmeier
Hofheim, Brühlwiesenschule
12-mal ab Dienstag, 24.02.15
17.30-19.00 Uhr
Gebühr 161 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

• Arabisch A1 (Grundstufe) Minigruppe

0401101 Abendkurs
Lehrbuch: Usrati
ab Lektion 6
Ghina Stühmeier
Hofheim, Brühlwiesenschule
12-mal ab Donnerstag, 26.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 161 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0401102 Abendkurs
Lehrbuch: Usrati
ab Lektion 11
Ghina Stühmeier
Hofheim, Brühlwiesenschule
12-mal ab Donnerstag, 26.02.15
17.30-19.00 Uhr
Gebühr 161 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A2

• Arabisch A2 (Grundstufe) Minigruppe

0401103 Abendkurs
Lehrbuch: Usrati
ab Lektion 17
Ghina Stühmeier
Hofheim, Brühlwiesenschule
12-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 161 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Chinesisch

▼ Standardkurse A1 für Anfänger

• Chinesisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0402100 Abendkurs
Lehrbuch: Lóng
ab Lektion 1
Ningfan Wang
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15,
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 201 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse A1

• Chinesisch A1 (Grundstufe) Minigruppe

0402101 Abendkurs
Lehrbuch: Lóng
ab Lektion 12
Ningfan Wang
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 201 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

INFORMATION

Spracheinstufung und Beratung:
Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfängerkursen) ohne vorherige Beratung. Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Fremdsprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppen.
Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbsteinschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht. Viele stufen sich zu niedrig ein und meinen, noch einmal ganz von vorne beginnen zu müssen. Dies ist jedoch meistens nicht so. Nutzen Sie bitte vor einer Anmeldung unseren kostenlosen Einstufungstermin am 07. Februar 2015 von 10.00 – 13.00 Uhr zu folgenden Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch oder machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-mtk.de

▼ Bildungsurlaub

NEU

- Bildungsurlaub/Studienreise China: Ein Land im Wandel und Widerspruch

Vorankündigung: China - Land im Wandel oder Stillstand?
Zweiwöchiger Politischer Bildungsurlaub China : 04.05.2015 - 15.05.2015.
China schaffte es in einem atemberaubenden Tempo als Wirtschaftsmacht an die Weltspitze. Hat China in jeder Hinsicht die Weltspitze erreicht und alles im Griff? Wo sind Chinas
Stolpersteine? Wir setzen uns u.a. mit Fragen über Arbeitsmarkt, Wohnsituation, Bildung, Umweltschutz und sozialer Versorgung in der Hauptstadt Beijing und der Wirtschafts-
metropole Shanghai sowie in einer Kleinstadt im ländlichen China auseinander. Mindest-
teilnehmerzahl von 12 Personen. Anreise: 03.05.2015 und Abreise 16.05.2015
EUR 2.290,- pro Person inkl. Übernachtung DZ + Frühstück. Im Reisepreis nicht enthalten sind die Kosten für den Langstreckenflug
(individuell buchbar), Visagebühren und für weitere Mahlzeiten. Bei Buchung eines Einzelzimmers erhöht sich der Reisepreis um EUR 460,-. Die Reise wird durchgeführt von China-Tours, Wandsbeker Allee 72, 22041 Hamburg. Die vhs Main-Taunus-Kreis tritt als Vermittlerin auf. Ein Kurzprogramm der Reise kann bei der vhs Main-Taunus-Kreis gerne angefordert
werden. Die Reise ist als Bildungsurlaub genehmigt. Anmeldeschluss ist am 15. März 2015
0402600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Iris Teut
12-mal ab Montag, 04.05.15
9.00-22.00 Uhr
Gebühr 2290 EUR
Anmeldung bis 16.03.2015

▶ Dänisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Dänisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Sie interessieren sich für Dänemark, seine Kultur, Menschen und Sprache? Sie sind blutiger Anfänger? Kein Problem: Wegen seiner vielen Ähnlichkeiten mit dem Deutschen ist Dänisch für uns leicht zu erlernen. Die Grammatik weist, ähnlich dem Englischen, nicht allzu viele Formen auf. Zunächst ist es wichtig, sich mit der in mancher Hinsicht ungewohnten Aussprache und der weichen, fließenden Tongebung vertraut zu machen.
Wer die dänische Sprache erlernt, hat noch einen weiteren Vorteil: Man kann sich damit in ganz Skandinavien verständlich machen.
0403100 Abendkurs
Lehrbuch: Dansk for dig
ab Lektion 1
Jytte Wolos
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

NEU

- Dänisch A1 (Grundstufe)

0403101 Abendkurs
Lehrbuch: Dansk for dig
ab Lektion 7/8
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A2

NEU

- Dänisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe

Lust auf Dänemark, auf die Kultur, auf die Menschen und auf die Sprache?
Dann erhalten Sie in diesem Kurs, der von einer Muttersprachlerin aus Kopenhagen geleitet wird, einen kleinen Einblick in die dänische Lebensart und Mentalität,
Die dänische Sprache hat einige Gemeinsamkeiten mit der deutschen Sprache und bereitet daher nicht allzu viele Überraschungen.
Der Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon Grundkenntnisse dieser Sprache besitzen (Ende A1).
Das Alltagsleben der Dänen, ihre Traditionen und "was typisch dänisch ist" sind u.a. Themen in diesem Kurs. Vielleicht entsteht nach diesem Sommerkurs der Wunsch, einen Anschlusskurs zu besuchen, in dem die Sprache ausgebaut und erweitert werden kann.
0403200 Vormittagskurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Dienstag, 21.07.15
9.00-11.15 Uhr
Gebühr 45 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Alphabetisierung/ Grundbildung

▼ Deutsch als Muttersprache

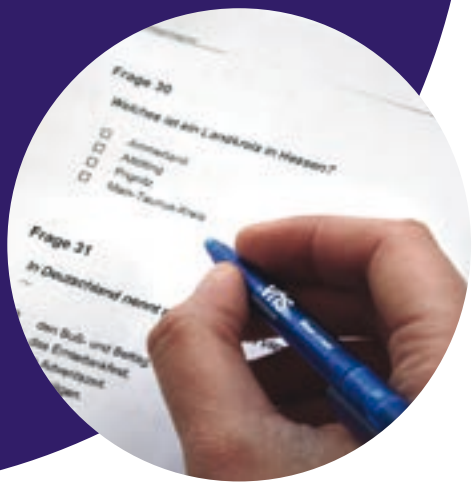
- Unsicherheiten im Umgang mit dem Schreiben

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die trotz mündlicher Sprachfertigkeit Unsicherheiten im Schriftlichen haben, insbesondere im Ausdruck oder der dafür notwendigen grammatikalischen Kenntnisse. Das Training orientiert sich vorwiegend an den Bedürfnissen der Teilnehmenden, auf Wunsch können z. B. Satzaufbau, das Formulieren von Sätzen oder Inhalte nach eigenen Wünschen geübt werden. Grundkenntnisse der Rechtschreibung mit dem Schwerpunkt Groß- und Kleinschreibung sowie Kommaregeln werden nach Bedarf besprochen. Es ist sinnvoll, auch eigene Schriftstücke, bzw. Unterlagen aus dem Bereich, in dem Sie Ihre Kenntnisse erweitern wollen, mitzubringen.
0404100 Abendkurs
Birgit Kaufeld
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 03.03.15
17.45-19.15 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 24.02.2015

→ Kooperationspartner: Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Einbürgerungstest

Seit dem 1. September 2008 müssen Einbürgerungsbewerber/-innen einen Einbürgerungstest bestehen. In diesem Test sollen Kenntnisse über die Rechts- und Gesellschaftsordnun sowie die Lebensverhältnisse in Deutschland nachgewiesen werden. Von 33 ausgewählten Fragen aus den Bereichen Politik, Gesellschaft und Geschichte sind 17 Fragen richtig zu beantworten.
Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis übernimmt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) die Durchführung der Tests.



Kooperationspartner:

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Anmeldung:
Um sich zu einem Einbürgerungstest anzumelden muss ein Anmeldeformular ausgefüllt werden, das in unserem Servicebüro und auf unserer Homepage unter www.vhs-mtk.de verfügbar ist. Dieses Anmeldeformular muss bis zu den genannten Anmeldeschlüssen der Geschäftsstelle der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis vorliegen. Mit der Anmeldung wird eine Prüfungsgebühr in Höhe von 25 € fällig.

Wie kann man sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten?
Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten können. Alle 310 Fragen, die im Einbürgerungstest gestellt werden können, sind als Gesamtfragenkatalog auf unserer Webseite www.vhs-mtk.de abrufbar. Einen Modelltest finden Sie auch unter:
www.integration-in-deutschland. de

Weitere Informationen erhalten Sie im Fachbereich Gesellschaft bei:
Petra Schöbel-Junghans
Tel.: 06192 9901-35;
E-Mail: schoebel-junghans@vhs-mtk.de

An folgenden Terminen finden die nächsten Einbürgerungstests an der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis statt:

- Donnerstag, 15.01.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr, Anmeldeschluss: 11.12.2015
- Dienstag, 10.02.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr, Anmeldeschluss: 15.01.2015
- Donnerstag, 12.03.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr Anmeldeschluss: 12.02.2015
- Dienstag, 05.05.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr, Anmeldeschluss: 07.04.2015
- Donnerstag, 11.06.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr Anmeldeschluss: 14.05.2015
- Dienstag, 07.07.2015, 17:00 bis 18:00 Uhr, Anmeldeschluss: 09.06.2015

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-mtk.de.

▶ Deutsch als Fremdsprache

A1 (1. + 2. Semester Grundstufe)
Die Einteilung der Kurse in Niveaustufen richtet sich nach dem Europäischen Referenzrahmen. Einen Überblick finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.

▼ Deutsch als Fremdsprache A1

• Deutsch, 1. Semester (A1-1)

0404105 Vormittagskurs **NEU**
Ilka Kind
Hofheim, Volkshochschule
mi. + fr. 10.15 - 11.45 Uhr
ab 25.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0404106 Vormittagskurs **NEU**
Anita Wallauer
Bad Soden, Altes Badehaus
di. + fr. 10.15 - 11.45 Uhr,
ab 24.05.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Deutsch, 2. Semester (A1-2)

0404110 Vormittagskurs
Heide Duesterberg
Hofheim, Volkshochschule
mi. + fr. 10.15 - 11.45 Uhr
ab 25.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0404111 Abendkurs
Thomas Köhler
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 20.00 - 21.30 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

A2 (3. + 4. Semester Grundstufe)
Die Einteilung der Kurse in Niveaustufen richtet sich nach dem Europäischen Referenzrahmen. Einen Überblick finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.

▼ Deutsch als Fremdsprache A2

• Deutsch, 3. Semester (A2-1)

0404115 Vormittagskurs
Monica Rodatz
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 08.30 - 10.00 Uhr,
ab 24.02.2014, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Deutsch, 4. Semester (A2-2)

0404120 Vormittagskurs
Anita Wallauer
Bad Soden, Altes Badehaus
di. + fr. 08.30 - 10.00 Uhr,
ab 24.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Deutsch, 4. Semester (A2-2) Kompaktkurs

0404121 Abendkurs
Hülya Inal-Crawford
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-21.30 Uhr
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

B1 (5. + 6. Semester Grundstufe)
Die Einteilung der Kurse in Niveaustufen richtet sich nach dem Europäischen Referenzrahmen. Einen Überblick finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen. Die Kurse auf dem Sprachniveau B1-2 bereiten auf den "Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)" vor.

▼ Deutsch als Fremdsprache B1

• Deutsch, 5. Semester (B1-1)

0404125 Vormittagskurs
Elena Krug
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 10.15 - 11.45 Uhr,
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Deutsch, 5. Semester (B1-1) Kompaktkurs

0404126 Abendkurs
Fatma Kisa
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
17.30-20.45 Uhr
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

• Deutsch, 6. Semester (B1-2)

0404130 Vormittagskurs
Luisa Santarelli Schwerdtfeger
Hofheim, Volkshochschule
mi. + fr. 08.30 - 10.00 Uhr
ab 25.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

0404131 Abendkurs
Uta Friedlein
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 18.00 - 19.30 Uhr,
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

▼ Deutsch als Fremdsprache B1-B2

NEU

• Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 1)

Der Wechsel von B1 zu B2 ist schwieriger, als man denkt. Sie haben das Zertifikat (B1-Prüfung) erfolgreich abgeschlossen oder haben Zertifikats-Niveau, möchten aber Ihre Grammatikkenntnisse noch festigen und Ihren Wortschatz erweitern? Dafür empfehlen wir Ihnen den Brückenkurs zum besseren Einstieg ins B2-Niveau.

0404140 Vormittagskurs
Hildegard Bause
Hofheim, Volkshochschule
mo. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 23.02.2015, 15-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

60 Jahre vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

• Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 2)

0404141 Vormittagskurs
Hildegard Bause
Hofheim, Volkshochschule
mo. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 04.05.2015, 15-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 27.04.2015

NEU

• Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 1)

0404142 Abendkurs
Heide Duesterberg
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

• Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 1) Kompaktkurs

0404144 Abendkurs
Karen Homburg
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-21.15 Uhr
Gebühr 242 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

• Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 2)

0404147 Vormittagskurs
Felicitas Beck
Bad Soden, Altes Badehaus
mo. + mi. 10.30 - 12.00 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Nach Abschluss dieser Niveaustufe können Sie die Prüfung "Deutsch als Fremdsprache B2" ablegen.

▼ Deutsch als Fremdsprache B2

• Deutsch als Fremdsprache, (B2, Teil 1)

0404150 Vormittagskurs
Hildegard Bause
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 24.02.2015, 15-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Deutsch als Fremdsprache, (B2, Teil 2)

0404151 Vormittagskurs
Hildegard Bause
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 30.04.2015, 15-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 23.04.2015

NEU

• Deutsch als Fremdsprache, (B2, Teil 1)

0404153 Abendkurs
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. + mi. 18.00 - 19.30 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Deutsch als Fremdsprache, (B2, Teil 2)

0404155 Abendkurs
Uta Hameister
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 18.15 - 19.45 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Nach Abschluss dieser Niveaustufe können Sie die Prüfung "Deutsch als Fremdsprache C1" ablegen.

▼ Deutsch als Fremdsprache C1

• Deutsch als Fremdsprache, (C1, Teil 1)

0404160 Vormittagskurs
Hedwig Rausch
Hofheim, Volkshochschule
mi. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 25.02.2015, 15-mal
Gebühr 242 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

Weitere Kurse aus dem Fachbereich Sprachen finden Sie in unserem Sommerprogramm auf Seite 130.

• Deutsch als Fremdsprache, (C1, Teil 2)

0404161 Vormittagskurs
Hedwig Rausch
Hofheim, Volkshochschule
mi. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 06.05.2015, 15-mal
Gebühr 242 EUR
Anmeldung bis 29.04.2015

NEU

• Deutsch als Fremdsprache, (C1, Teil 1)

0404163 Vormittagskurs
Felicitas Beck
Bad Soden, Altes Badehaus
mo. + mi. 08.45 - 10.15 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 242 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Deutsch als Fremdsprache - Spezial

• Grammatik und Konversation (B1/B2)

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), sich aber in der Grammatik unsicher fühlen und einzelne Themen gerne wiederholen möchten. Durch intensives Üben entwickeln Sie ein besseres Verständnis der deutschen Grammatik, trainieren und vertiefen alle wichtigen Grammatikthemen in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck. Wir befassen uns wahlweise mit Konjunktiv I/II, Präpositionen, Passiv, Deklinationen, Adjektiven und Adverbien, Artikelwörtern, Wortbildung, Nominalisierung, Nebensätzen u.ä.. Auch spezielle Wünsche können eingebracht werden und werden gern berücksichtigt.

0404170 Vormittagskurs
Elena Krug
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 08.30 - 10.00 Uhr
ab 23.02.2015, 30-mal
Gebühr 234 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Deutsch, Grammatik und Konversation Wiederholung (C1)

0404173 Vormittagskurs
Hedwig Rausch
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 08.30 - 10.00 Uhr
ab 24.02.2015, 30-mal
Gebühr 242 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

▼ Sommerkurs

NEU

• Deutsch, 1. Semester (A1-1)

0404200 Abendkurs
Ilse Winkler
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. + mi. + fr. 18.00 - 19.30 Uhr,
ab 13.07.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

▶ Integrationskurse/ Intensivkurse

Bitte beachten Sie, dass die im Folgenden aufgeführten Integrationskurse nur mit einem Berechtigungsschein ermäßigt werden können (die Beschreibung finden Sie in dem Infokasten "Integrationskurse" auf der Anfangsseite des Fachbereichs Sprachen). Teilnehmer/-innen, die bei der Anmeldung keinen Berechtigungsschein vorlegen können, müssen das volle Kursentgelt von 294,00 € bezahlen. Dieses Kursentgelt ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) festgelegt. Der Stundensatz ist im Vergleich zu unserem restlichen Sprachkursprogramm bereits ermäßigt. Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404805 Abendkurs
Olga Fischer
Natalia Lorenz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 23.02.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404806 Abendkurs
Olga Fischer
Natalia Lorenz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 21.04.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 15.04.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404807 Abendkurs
Olga Fischer
Natalia Lorenz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 09.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 03.06.2015

• Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404808 Abendkurs
Olga Fischer
Natalia Lorenz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 22.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 16.07.2015

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404809 Nachmittagskurs
Elena Krug
Olya Wöhrle-Fisenko
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 05.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 26.02.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404810 Nachmittagskurs
Elena Krug
Olya Wöhrle-Fisenko
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 23.04.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 16.04.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404811 Nachmittagskurs
Elena Krug
Olya Wöhrle-Fisenko
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 08.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 01.06.2015

• Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404812 Nachmittagskurs
Elena Krug
Olya Wöhrle-Fisenko
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 13.07.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404813 Vormittagskurs
Elena Krug
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 26.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 19.03.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404814 Vormittagskurs
Elena Krug
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 19.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 12.05.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404815 Vormittagskurs
Elena Krug
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 29.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 22.06.2015

• Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404816 Vormittagskurs
Elena Krug
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 14.09.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 07.09.2015

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404817 Abendkurs
Irina Baumgärtner
Kurt Boeger
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 20.04.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 13.04.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404818 Abendkurs
Irina Baumgärtner
Kurt Boeger
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 08.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 01.06.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404819 Abendkurs
Irina Baumgärtner
Kurt Boeger
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 21.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.07.2015

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404820 Vormittagskurs
Karen Homburg
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hattersheim, Posthof
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 21.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.05.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404821 Vormittagskurs
Karen Homburg
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hattersheim, Posthof
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 30.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 23.06.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404822 Vormittagskurs
Karen Homburg
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hattersheim, Posthof
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 15.09.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 08.09.2015

NEU

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404823 Nachmittagskurs
Daniela Králová
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 13.15 -16.30 Uhr,
ab 11.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 04.06.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404824 Nachmittagskurs
Daniela Králová
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 13.15 -16.30 Uhr,
ab 16.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 09.07.2015

• Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1)

0404825 Vormittagskurs **NEU**
Oyunchimeg Moortz
Liederbach, Aussiedlerwohnheim, Alt Oberliederbach 10
mo. - fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 13.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

Berufsbezogene Sprachförderung für Migranten

Dies ist ein Kursangebot für alle Personen mit Migrationshintergrund, die Arbeit suchen oder sich auf dem Arbeitsmarkt orientieren wollen.
Die Kurse werden vom Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) organisiert. Deswegen wird die berufsbezogene Sprachförderung auch als „ESF-BAMF-Programm" bezeichnet. In ganz Deutschland gibt es jetzt ESF-BAMF Kurse. Im Main-Taunus-Kreis werden sie von der Volkshochschule durchgeführt. Die Kurse sind für die Teilnehmenden kostenlos.

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

main-taunus-kreis

• Wer kann teilnehmen?

- Deutsch ist nicht Ihre Muttersprache.
- Sie sind nicht mehr schulpflichtig.
- Sie haben den Integrationskurs abgeschlossen oder Sie sprechen Deutsch auf Niveau B1, d.h. Sie können sich in allen wichtigen Bereichen des Alltagslebens ohne die Hilfe von anderen verständigen.

• Was bietet der Kurs?

- Sie erhalten auf das Berufsleben ausgerichteten Sprachunterricht
- Sie erarbeiten sich berufliche Perspektiven mit Unterstützung von Bewerbungstraining
- Sie trainieren Mathematik und EDV-Grundlagen-Kenntnisse
- Sie machen Betriebsbesichtigungen und ein 4-wöchiges Praktikum

• Ziel, Dauer und Unterrichtsort

Der Kurs soll Sie unterstützen, Ihren Weg in den Arbeitsmarkt zu finden. Er dauert ca. 6 Monate. Unterrichtszeit ist montags bis freitags von 9:00 bis 14:00 Uhr. Der Kurs findet in Hofheim statt und wird im Frühjahr 2015 starten.

• Wie können Sie teilnehmen?

Wenn Sie Sozialleistungen erhalten oder arbeitslos gemeldet sind, wenden Sie sich an die Fallmanager/Vermittler der Arbeitsagentur oder der Job-Offensive des Main-Taunus-Kreises. Diese können Sie für eine Teilnahme vorschlagen.

• Weitere Infos:

vhs Main-Taunus-Kreis
Gabriele Eßl
Tel.: 06192-990134
essl@vhs-mtk.de

Juliane Chudzinski
Tel.: 06192-990132
chudzinski@vhs-mtk.de

0404826 Vormittagskurs **NEU**
Olga Fischer
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 07.09.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 31.08.2015

0404827 Nachmittagskurs **NEU**
Hildegard Bause
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. - do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 07.09.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 31.08.2015

- Integrationskurs, Basiskurs 2, (A1-2)

0404828 Nachmittagskurs
Nihâl Arman
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. 13.30 - 17.30 Uhr
mi. + do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 12.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 05.03.2015

- Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404829 Nachmittagskurs
Nihâl Arman
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. 13.30 - 17.30 Uhr
mi. + do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 30.04.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 23.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404830 Nachmittagskurs
Nihâl Arman
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. 13.30 - 17.30 Uhr
mi. + do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 10.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 03.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404831 Nachmittagskurs
Nihâl Arman
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. 13.30 - 17.30 Uhr
mi. + do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 15.07.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 08.07.2015

- Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404832 Vormittagskurs
Elena Schröder
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 04.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 25.02.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404833 Vormittagskurs
Elena Schröder
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 23.04.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 16.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404834 Vormittagskurs
Elena Schröder
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 08.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 01.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404835 Vormittagskurs
Elena Schröder
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 13.07.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

- Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404836 Vormittagskurs
Dr. Jurgita Kohrs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
di. - fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 24.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 17.03.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404837 Vormittagskurs
Dr. Jurgita Kohrs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
di. - fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 13.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.05.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404838 Vormittagskurs
Dr. Jurgita Kohrs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
di. - fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 24.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 17.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404839 Vormittagskurs
Dr. Jurgita Kohrs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
di. - fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 09.09.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 02.09.2015

- Integrationskurs, Basiskurs 3, (A2-1)

0404840 Nachmittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 14.00 -17.15 Uhr,
ab 25.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 18.03.2015

Die Geschichte des Maibaums

Die Tradition einen Maibaum aufzustellen geht nachvollziehbar bis ins 16. Jahrhundert zurück. Auf einem Bild des Malers Donauer ist erstmals 1585 ein Figurenmaibaum zu sehen. Auf weiteren Bildern und Motivtafeln 1743 und 1767 ist der Maibaum ebenfalls abgebildet.
Seit dem 18. Jahrhundert ist der Maibaum in bayrischen Gemeinden Symbol für Staatsbewusstsein in freien Gemeinden.
Nach dem 2. Weltkrieg wurde der Maibaum fester Bestandteil der südbayrischen Gemeinden und Städte. Brauchtumsgemäß wird ein Wettstreit benachbarter Dörfer durchgeführt. Dabei kommt es immer auf den größten und schönsten Baum an. Höhen über 30 Meter sind keine Seltenheit. Der Maibaum wird mancherorts mit Rinde aufgestellt. In Oberbayern ist er geschält und weiß-blau angestrichen.

Im ausgehenden 18. Jahrhundert entwickelt sich der Maibaum zu einem Symbol des neuen bayerischen Staatsbewusstsein. Die freien Gemeinden sahen in ihm geradezu ein Zeichen der erlangten bürgerlichen Selbständigkeit innerhalb des vom Minister Montgelas geschaffenen Staatsgebildes. Im Maibaum fand und findet der Zusammenhalt und auch der Wohlstand eines Dorfes einen sichtbaren Ausdruck.

Wann wird der Maibaum geschlagen? Maibäume hat man früher in der Walpurgisnacht geschlagen, oft auch erst am Morgen des 1.Mai. Heute geschieht dies natürlich früher, u. a. um sie in Ruhe herzurichten und aufputzen zu können. Deshalb muss man sie in dieser Zeit streng bewachen, denn Maibaumdiebe, die keine Mühe scheuen, gibt es genug.
Vor allem das Stehlen des Maibaums ist ein oft ausgeübter Brauch. In der Nacht vor dem Aufstellen wird der Maibaum meistens von jungen Männern bewacht.
Wann darf der Maibaum gestohlen und wie kann es verhindert werden? Zunächst muss er bereits gefällt sein. Es darf also nicht ein noch fest verwurzelter Baum, von dem nur bekannt ist, dass er als Maibaum gewählt wurde, entwendet werden. Liegt der Baum, darf er nicht aus dem Wald gestohlen werden (Holzdiebstahl!).
Nach der Tradition dürfte er eigentlich nur in der Walpurgisnacht selbst geraubt werden, und nur, wenn er sich innerhalb des Ortes befindet, in dem er aufgestellt werden soll. Denn erst jetzt besitzt er die Kraft eines Fruchtbarkeitssymbols.
Wenn ein Maibaumhüter seine Hand auf den Baum legt, darf er von Maibaumdieben nicht mehr angerührt werden

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404841 Nachmittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 14.00 -17.15 Uhr,
ab 18.05.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 11.05.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404842 Nachmittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 14.00 -17.15 Uhr,
ab 25.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 18.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404843 Nachmittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 14.00 -17.15 Uhr,
ab 10.09.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 03.09.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404844 Vormittagskurs
Olga Fischer
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 02.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 23.02.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404845 Vormittagskurs
Olga Fischer
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 20.04.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 13.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404846 Vormittagskurs
Olga Fischer
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 01.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 25.05.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404847 Vormittagskurs
Olga Fischer
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 09.07.2015, 12-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 05.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404848 Nachmittagskurs
Hildegard Bause
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. - do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 03.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 24.02.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404849 Nachmittagskurs
Hildegard Bause
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. - do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 21.04.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404850 Nachmittagskurs
Hildegard Bause
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. - do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 28.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 21.05.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404851 Nachmittagskurs
Hildegard Bause
Dr. Jurgita Kohrs
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. - do. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 06.07.2015, 12-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 29.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 1, (A2-2)

0404852 Abendkurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 20.04.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 13.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404853 Abendkurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 08.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 01.06.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404854 Abendkurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 21.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.07.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404855 Nachmittagskurs
Daniela Králová
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 13.15 -16.30 Uhr,
ab 18.02.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 11.02.2015

Einbürgerungstest

Die Termine für den Einbürgerungstest finden Sie auf Seite 66.

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404856 Nachmittagskurs
Daniela Králová
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 13.15 -16.30 Uhr,
ab 25.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 18.03.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404857 Nachmittagskurs
Daniela Králová
Elena Schröder
Hofheim, Volkshochschule
mo. - fr. 13.15 -16.30 Uhr,
ab 18.05.2015, 15-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 17.04.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (B1-1)

0404858 Vormittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Liederbach, Aussiedlerwohnheim, Alt Oberliederbach 10
mo. - fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 20.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 13.03.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404859 Vormittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Liederbach, Aussiedlerwohnheim, Alt Oberliederbach 10
mo. - fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 11.05.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 04.05.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404860 Vormittagskurs
Oyunchimeg Moortz
Liederbach, Aussiedlerwohnheim, Alt Oberliederbach 10
mo. - fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 22.06.2015, 15-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 08.05.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (B1-2)

0404862 Vormittagskurs
Karen Homburg
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hattersheim, Posthof
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 06.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 27.02.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404863 Vormittagskurs
Karen Homburg
Dr. Brigitta Elisa Simbürger
Hattersheim, Posthof
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 24.04.2015, 12-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 20.03.2015

▼ Intensivkurse mit 400 Unterrichtseinheiten

NEU

- Integrationskurs, Intensivkurs, Basiskurs 1, (A1)

Der Intensivkurs umfasst 400 Unterrichtseinheiten und besteht aus 4 Kursmodulen, unterteilt in einen Basissprachkurs und einen Aufbausprachkurs mit jeweils zwei Kursabschnitten, im Umfang von je 100 Unterrichtseinheiten. Dieser Integrationskurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmer, die aus ihrem Heimatland einen hohen Bildungsabschluss mitbringen (z.B. Abschlüsse für die Hochschulzulassung, Hochschulabschlüsse, akademische Titel etc.) und bereits über mündliche und schriftliche Kenntnisse in einer oder mehreren Fremdsprachen verfügen.

0404865 Abendkurs
Sumaia Nashar
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 09.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 02.03.2015

- Integrationskurs, Intensivkurs, Basiskurs 2, (A2)

0404866 Abendkurs
Sumaia Nashar
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 05.05.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 28.04.2015

- Integrationskurs, Intensivkurs, Aufbaukurs 1, (A2-B1)

0404867 Abendkurs
Sumaia Nashar
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 23.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 16.06.2015

▼ Integrationskurse mit langsamen Lerntempo

NEU

- Integrationskurs, Basiskurs 1, (A1-1) (langsames Lerntempo)

0404870 Nachmittagskurs
Olga Fischer
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 13.07.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 2, (A2-1/A2-2) (langsames Lerntempo)

0404871 Nachmittagskurs
Olga Fischer
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 19.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 12.03.2015

- Integrationskurs, Aufbaukurs 3, (A2-2) (langsames Lerntempo)

0404872 Nachmittagskurs
Olga Fischer
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 08.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 01.05.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs, (langsames Lerntempo)

0404873 Nachmittagskurs
Olga Fischer
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 13.00 - 17.00 Uhr
ab 22.06.2015, 12-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 15.05.2015

▼ Integrationskurse für Frauen

- Integrationskurs für Frauen mit langsamem Lerntempo, Modul 4

0404874 Vormittagskurs
Marija Schröder
Flörsheim, Stadthalle
mo. + mi. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 27.04.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 20.04.2015

- Integrationskurs für Frauen mit langsamem Lerntempo, Modul 5

0404875 Vormittagskurs
Marija Schröder
Flörsheim, Stadthalle
mo. + mi. + fr. 09.00 - 12.15 Uhr
ab 03.07.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 26.06.2015

▼ Integrationskurse mit Alphabetisierung

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 2

0404880 Nachmittagskurs
Irina Baumgärtner
Hofheim, Volkshochschule
mi. - fr. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 20.03.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 06.03.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 3

0404881 Nachmittagskurs
Irina Baumgärtner
Hofheim, Volkshochschule
mi. - fr. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 28.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.05.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 4

0404882 Nachmittagskurs
Irina Baumgärtner
Hofheim, Volkshochschule
mi. - fr. 13.15 - 17.15 Uhr
ab 17.07.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 03.07.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 2

0404883 Vormittagskurs
Ruth Klein
Konstantinos Lamprousis
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + fr. 09.00 - 13:00 Uhr
ab 06.05.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 29.04.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 3

0404884 Vormittagskurs
Ruth Klein
Konstantinos Lamprousis
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + fr. 09.00 - 13:00 Uhr
ab 29.06.2015, 20-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 22.06.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 7

0404885 Nachmittagskurs
Alexandra Raluca Becker
Birgit Kaufeld
Ruth Klein
Hofheim, Volkshochschule
di. + mi. + fr. 13.30 - 16.45 Uhr
ab 20.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 13.03.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 8

0404886 Nachmittagskurs
Alexandra Raluca Becker
Birgit Kaufeld
Ruth Klein
Hofheim, Volkshochschule
di. + mi. + fr. 13.30 - 16.45 Uhr
ab 09.06.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 02.06.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 8

0404887 Nachmittagskurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. 14.00 - 17.15 Uhr
ab 09.03.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 02.03.2015

- Integrationskurs, Alphabetisierung, Modul 9

0404888 Nachmittagskurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. 14.00 - 17.15 Uhr
ab 21.05.2015, 25-mal
Gebühr 294 EUR
Anmeldung bis 14.05.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs, Alphabetisierung

0404889 Nachmittagskurs
Alexandra Raluca Becker
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. + do. 14.00 - 17.15 Uhr
ab 07.09.2015, 15-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 31.07.2015

▼ Orientierungskurse

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404890 Vormittagskurs
Elena Krug
Cornelia Völke
Hofheim, Volkshochschule
mo. + di. + do. + fr. 09.00 - 13.00 Uhr
ab 05.03.2015, 12-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 30.01.2015

- Integrationskurs, Orientierungskurs

0404891 Abendkurs
Irina Baumgärtner
Kurt Boeger
Hofheim, Volkshochschule
mo. - do. 18.00 - 21.15 Uhr
ab 10.03.2015, 15-mal
Gebühr 202 EUR
Anmeldung bis 06.02.2015

The European Language Certificates
Certificate in English

▶ Englisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis B1 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.
Achtung: Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

▼ Standardkurse A1 für Anfänger

- Englisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0406100 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Hülya Inal-Crawford
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406101 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Great A1
ab Lektion 1
Birgit Witan
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.30-20.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406102 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 1
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406104 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 1
Gisela Salzmann
Treffpunkt: Gemeinschaftsraum der K&S Seniorenresidenz Kelkheim (Haupteingang Frankfurter Straße 39, erster Stock, mit dem Fahrstuhl erreichbar)
15-mal ab Montag, 23.02.15
14.00-15.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Englisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Intensivkurs Kleingruppe

Dieser Kurs bietet Ihnen den schnellen und effektiven Einstieg in die Sprache. Nur einmal wöchentlich, dafür aber mit drei Unterrichtseinheiten pro Abend, wird u.a. folgendes erarbeitet: einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, persönliche Wünsche zu äußern, sich selbst vorzustellen oder mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Mit 10 Terminen absolvieren Sie ein Drittel der Lernstufe A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Mit den anschließenden zwei Folgekursen erreichen Sie ein erstes Etappenziel und haben dann eine ganze Lernstufe bewältigt.
0406103 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 1
Birgit Witan
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Montag, 23.02.15
18.30-21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- EEnglisch mit Muße A1 (Grundstufe-Anfänger)

0406104 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 1
Gisela Salzmann
Kelkheim, K&S Seniorenresidenz
15-mal ab Montag, 23.02.15
14.00-15.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Englisch für den Urlaub

NEU

- Englisch A1 für die (Geschäfts-) Reise Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch für Reisen benötigen. Ziel ist es, Ihnen ein möglichst breites Spektrum an Situationen vorzustellen, denen Sie beim Besuch eines englischsprachigen Landes begegnen können (Hotel, Warenhaus, Restaurant, Fahrkartenschalter, Flughafen etc.). Neue sprachliche Strukturen werden progressiv eingeführt und anhand entsprechender Übungen eingeübt und gefestigt.

IN UNSEREN KURSEN WIRD GEMOODELT!

Das Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken und hat unsere Lebensbereiche nachhaltig verändert. Wir ‚googeln', wenn wir etwas nicht wissen, unsere Kinokarten bestellen wir online und bei unserer Urlaubsplanung orientieren wir uns daran, wie Kunden bei Tripadviser oder Holidaycheck Hotels oder Reiseanbieter bewertet haben.
Auch in unseren Sprachkursen gehen wir mit der Zeit. Auf unserer Lernplattform ‚moodle' können Kursleitungen für ihre Kurse ‚virtuelle' Klassenräume anlegen. Mit einem Passwort, das vom Kursleiter vergeben wird, können Teilnehmer diesen Klassenraum betreten. Was kann man dort machen? Ihre Kursleitung kann für Sie Informationen hinterlegen, was in der letzten Stunde behandelt worden ist, wenn Sie einmal nicht zum Unterricht kommen konnten. Teilnehmer können ihre Hausaufgaben dort für den Kursleiter hinterlegen. Ihre Dozentin hat vielleicht einen interessanten Link im Internet oder einen ansprechenden Zusatztext gefunden und kann diese Informationen für den gesamten Kurs dort hinterlegen. Teilnehmer können untereinander im virtuellen Klassenraum Kontakt aufnehmen und Hausaufgaben gemeinschaftlich lösen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Haben wir Ihr
Interesse für eine neue Lernerfahrung geweckt? Sprechen Sie Ihren Dozenten/Ihre Dozentin an, ob in Ihrem Sprachkurs ‚gemoodelt' werden kann.

0406105 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Hülya Inal-Crawford
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
10-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 100 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse A1

- Englisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

Sie haben Vorkenntnisse von zwei bis drei Semestern oder sind Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, dann sind Sie in den nachfolgenden Kursen genau richtig.
0406106 Nachmittagskurs **NEU**
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 4
Birgit Witan
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
16.00-17.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406107 Vormittagskurs **NEU**
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 5
Gisela Salzmann
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.30-12.00 Uhr
Gebühr 130 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406108 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 6
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406109 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 10
Sumeet Anand
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

• Englisch A1 (Grundstufe) Intensivkurs Teil 2 Kleingruppe

Unser Kurs findet nur einmal wöchentlich statt, dafür aber mit drei Unterrichtseinheiten pro Abend. Wir sind auf dem Weg zur Referenzstufe A1 und begrüßen gerne Quereinsteiger mit Vorkenntnissen von ein bis zwei Semestern.
0406110 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway A1
ab Lektion 4
Birgit Witan
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.30-21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Englisch Club 50

NEU

• Englisch mit Muße A1 (Grundstufe)

Sie reisen vielleicht gerne oder haben Kontakte zu Menschen in englischsprachigen Ländern, die Sie gerne pflegen oder ausbauen möchten? Um Englisch zu lernen, ist es nie zu spät! Langsam und mit Muße lernen Sie den wichtigsten Wortschatz, die gebräuchlichsten Redewendungen und die notwendige Grammatik, um sicher in Englisch kommunizieren zu können. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen von zwei bis drei Semestern sind herzlich willkommen.
0406111 Nachmittagskurs
Lehrbuch: Fairway 1
ab Lektion 9
Margaret Lusty
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
16.00-17.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die folgenden Kurse richten sich an Teilnehmende ab Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3-4 Jahre Englischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1-C2) und Ziele des hierzu vom Europarat eigens entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen. Das Unterrichtsmaterial zu dieser Stufe präsentieren wir Ihnen gerne bei unserer Einstufungsberatung am Samstag, den 07.02.2015, von 10:00 - 13:00 Uhr.

• Englisch A2 (Grundstufe)

0406115 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 1
Daniela Wirth-Pagano
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406116 Vormittagskurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 1
Insa Voigt
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406117 Vormittagskurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 11B
Insa Voigt
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406118 Vormittagskurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 10A
Tracey McCurrie-Nguyen
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Englisch A2 (Grundstufe) mit Online-Begleitung

Sie haben Lust und Zeit, sich auch außerhalb des Unterrichts noch ein bisschen mit der Sprache zu beschäftigen? Dann haben wir ein besonderes Angebot für Sie, das Sie optional nutzen können. Denn: In diesem Kurs kann „moodelt“ werden!
Zwischen den Präsenzterminen besteht die zusätzliche Möglichkeit, über unsere Online-Lernplattform „moodle“ lehrwerksbegleitende Zusatzmaterialien online für den eigenen Lernprozess zu nutzen. Die Lernplattform bietet Ihnen einen „virtuellen“ Klassenraum, in dem Sie mit Ihrer Dozentin und den anderen Teilnehmenden Ihres Kurses in Kontakt sein können. Hier finden Sie zusätzliche Inhalte zum Vertiefen, können weitergehende Aufgaben bearbeiten, interessanten Links zur englischsprachigen Welt folgen und erhalten Tipps zum Lernen.
Selbstverständlich sind Sie auch in diesem Kurs willkommen, wenn Sie einfach nur im Präsenzunterricht die Sprache ausbauen und vertiefen wollen.

0406119 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 7 und optional Online-Materialien
Sumeet Anand
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Englisch Club 50

• Englisch mit Muße A2 (Grundstufe)

Sie reisen vielleicht gerne oder haben Kontakte zu Menschen in englischsprachigen Ländern, die Sie gerne pflegen oder ausbauen möchten? Um Englisch zu lernen, ist es nie zu spät! Langsam und mit Muße lernen Sie den wichtigsten Wortschatz, die gebräuchlichsten Redewendungen und die notwendige Grammatik, um sicher in Englisch kommunizieren zu können. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen von ein bis zwei Semestern sind herzlich willkommen.
0406120 Nachmittagskurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 5B
Margaret Lusty
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
14.30-16.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

• "Airport English" - Englisch für Flugreisende A2

Are you ready to travel abroad? Sie verreisen gerne, haben aber Verständigungsschwierigkeiten an ausländischen Flughäfen? Sie stehen am Schalter und wollen erklären, dass Sie Ihren Anschlussflug noch dringend bekommen müssen? Sie suchen Ihren Abflugsbereich und müssen jemanden danach fragen? Sie haben im Flugzeug einen Fensterplatz und würden ihn gerne gegen einen Gangplatz tauschen? Englisch ist die Leitsprache im internationalen

→ Sprachen – Kulturelle Vielfalt geht durch den Magen

Kulturelle Vielfalt geht durch den Magen
Sprachen lernen bedeutet immer Annäherung an ein Land, seine Menschen und seine Kultur. So hat jedes Land eine eigene Kochkultur mit landestypischen Rezepten, Zutaten, Zubereitungen und Getränken. Gehen Sie auf kulinarische Weltreise und entdecken Sie Köstlichkeiten aus aller Welt in unseren Kochkursen.
¡Que aproveche! Bon appetit! Enyoy your meal! Buon appetito! Smaklig måltid!
C 04.22.133 Argentinische Empanadas Koch- und Konversationskurs A2
C 03.07.122 Ein kulinarischer Abend rund um Blumen, Blüten und Wildkräuter
C 03.07.130 Spargel mal anders
C 03.07.120 Vegetarische Winterküche
C 03.07.140 "Benvenuto in Italia!" - Eine kulinarische Entdeckungsreise durch Italien
C 03.07.143 Hot and Spicy
C 03.07.144 Tapas
C 03.07.146 Leckeres aus Südostasien
Viele weitere Kochkurse finden Sie im Programmbereich Gesundheit.

Flugverkehr und dieser Kurs bietet Ihnen dazu die optimale Vertiefung Ihrer Sprachkenntnisse. In vielen praktischen Übungen werden Sie das notwendige Vokabular für Ihre nächste Flugreisen erlernen.
0406124 Wochenendkurs
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
1-mal ab Samstag, 27.06.15
10.00-13.15 Uhr
Gebühr 25 EUR
Anmeldung bis 19.06.2015

▼ Wiedereinsteiger/ Refresher A2

• Englisch Wiedereinsteiger/ Refresher A2

0406126 Abendkurs
Lehrbuch: A New Start/Refresher A2
ab Lektion 7
Maria Silvia Vizoni Legarth
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Englisch Wiedereinsteiger/ Refresher A2 Kleingruppe

0406127 Abendkurs
Lehrbuch: A New Start/Refresher A2
ab Lektion 5/6
Charlotte Crawford-Ameler
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Englisch Club 50

• Englisch mit Muße A2/B1 (Grundstufe) Kleingruppe

Nomen est omen - Sie lernen in diesem Kurs die englische Sprache mit Muße, vertiefen Strukturen, wiederholen Grammatik und trainieren Ihre Sprechfertigkeit. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen von ca. drei Jahren sind herzlich willkommen.
0406130 Nachmittagskurs
Lehrbuch: Fairway 2
ab Lektion 12B/13
Margaret Lusty
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Mittwoch, 25.02.15
15.00-16.30 Uhr
Gebühr 130 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die folgenden Kurse richten sich an Teilnehmende ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 5-6 Jahre Englischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1-C2) und Ziele des hierzu vom Europarat eigens entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen. Das Unterrichtsmaterial zu dieser Stufe präsentieren wir Ihnen gerne bei unserer Einstufungsberatung am Samstag, den 07.02.2015 von 10:00 - 13:00 Uhr.

▼ Englisch B1 Zertifikatsebene

• Englisch B1 (Zertifikatsebene)

0406135 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 3
ab Lektion 1
Sumeet Anand
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406136 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 3
ab Lektion 8
Maria Silvia Vizoni Legarth
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406137 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 3
ab Lektion 10
Doris Aab
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406138 Vormittagskurs
Lehrbuch: Fairway 3
ab Lektion 8
Margaret Lusty
Hofheim, Volkshochschule
13-mal ab Dienstag, 24.02.15
9.00-10.30 Uhr
Gebühr 94 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406139 Abendkurs
Lehrbuch: Fairway 3
ab Lektion 9/10
Doris Aab
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406140 Vormittagskurs
Lehrbuch: Face2Face
ab Lektion 10A
Tracey McCurrie-Nguyen
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Englisch Club 50

• Englisch mit Muße B1

0406142 Nachmittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Hannelore Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406143 Vormittagskurs
Lehrbuch: Key B1
ab Lektion 8
Gisela Salzmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Englisch mit Muße B1 Kleingruppe

0406144 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Rosemarie Westphalen
Hofheim, Volkshochschule
12-mal ab Montag, 23.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurse B1

• Englisch B1 Konversationskurs

0406146 Abendkurs
Sumeet Anand
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406147 Vormittagskurs
Lehrbuch: Pre-Intermediate Headway
ab Lektion 11
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Sandskulpturen-Festival im englischen Ferienort West-Super-Mare

0406148 Vormittagskurs
Lehrbuch: Aktuelle englische Texte und Artikel
Tracey McCurrie-Nguyen
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.45-12.15 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Conversation Workshop - Intermediate level B1 Kleingruppe

Dieser Workshop bietet vielfältige Sprach- und Kommunikationsanlässe, um in lockerer und kreativer Atmosphäre Englischkenntnisse im freien Sprechen zu vertiefen und zu erweitern. Zu Filmausschnitten, Präsentationen, situativen Rollenspielen und unterschiedlichen Erzählanlässen werden Vokabelfelder erarbeitet und angewendet.
0406149 Tagesveranstaltung
Elke Jentschek
Hofheim, Volkshochschule
1-mal ab Samstag, 25.04.15
10.00-17.00 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.04.2015

▼ Englisch Wiedereinsteiger/ Refresher B1/B2

- Englisch Wiedereinsteiger/ Refresher B1/B2

Take a walk with me through the colourful garden of the English Language. We will look at a variety of topics including interesting places, useless facts and grammar revision as and when needed.
0406150 Vormittagskurs
Lehrbuch: Material to be provided during the course
Tracey McCurrie-Nguyen
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurse B1/ B2

- Englisch Konversationskurs B1/B2

0406151 Abendkurs
Lehrbuch: There is no textbook
Hannelore Schmidt
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406152 Vormittagskurs
Lehrbuch: There is no textbook
Hannelore Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406153 Vormittagskurs
Lehrbuch: Newspaper Articles, Klett In Conversation B1/B2
Doris Aab
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406154 Vormittagskurs
Lehrbuch: Newspaper Articles, Klett In Conversation B1/B2
Doris Aab
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus
15-mal ab Montag, 23.02.15
10.00-11.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ English Wiedereinsteiger/ Refresher B2

- Englisch Wiedereinsteiger/ Refresher B2

0406155 Abendkurs
Lehrbuch: A New Start Refresher B2, Cornelsen
ab Lektion 3/4
Doris Aab
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
19.45-21.15 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406156 Vormittagskurs
Lehrbuch: A New Start Refresher B2
ab Lektion 6
Doris Aab
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ English Wiedereinsteiger/ Refresher B2

• English Wiedereinsteiger/ Refresher B2 Kleingruppe

0406157 Abendkurs
Lehrbuch: A New Start/Refresher B2
ab Lektion 1/2
Charlotte Crawford-Ameler
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurse B2

• Englisch Konversationskurs B2

0406158 Vormittagskurs
Lehrbuch: There is no textbook
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406159 Abendkurs
Lehrbuch: New Headway Upper-intermediate
ab Lektion 8
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406160 Vormittagskurs
Lehrbuch: There is no textbook.
Anne Schöbel-Wiesemann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Englisch Konversationskurs B2 Kleingruppe

0406161 Vormittagskurs
Dr. Otto Schlander
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406162 Abendkurs
Lehrbuch: in conversation
ab Lektion 1
Charlotte Crawford-Ameler
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

Weiterbildung zur IHK-geprüften Fremdsprachenkorrespondentin/ zum IHK-geprüften Fremdsprachenkorrespondenten Englisch B2
Sie möchten aus Ihren guten Englischkenntnissen einen anerkannten Berufsabschluss machen? Sind Sie kaufmännisch tätig oder haben Sie eine kaufmännische Ausbildung abgeschlossen? Dann sind Sie in diesem Lehrgang genau richtig. In 180 Unterrichtsstunden bereiten wir Sie intensiv auf die Prüfung „IHK-geprüfte Fremdsprachenkorrespondentin/ geprüfter Fremdsprachenkorrespondent Englisch“ im Sommer 2016 an der IHK vor. Zusätzlich zum Präsenzkurs erhalten Sie Zugang zu unserem Online Portal und können kursbegleitend zeitlich und räumlich unabhängig Ihre Sprachkenntnisse verbessern.
Absolventen dieser IHK-Prüfung sind in Banken, Versicherungen und Industrieunternehmen des Rhein-Main-Gebietes gefragte Mitarbeiter/-innen sowohl als Sachbearbeiter/-innen wie auch als Fremdsprachensekretär/-innen. Für Wirtschafts- und Naturwissenschaftler stellt der Abschluss eine fremdsprachliche Zusatzqualifikation auf hohem Niveau dar.
Teilnahmevoraussetzung am Kurs sind Englischkenntnisse ab Niveau B2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“. Zugangsvoraussetzung für die IHK Prüfung ist eine abgeschlossene Ausbildung in einem kaufmännischen, verwaltenden oder dienstleistenden Beruf sowie entsprechende fremdsprachliche Kenntnisse oder aber der Nachweis über die Teilnahme an einer entsprechenden Qualifizierungsmaßnahme bei der fremdsprachliche, kaufmännische und schreibtechnische Fertigkeiten erworben wurden. Letzteres wird durch eine regelmäßige Kursteilnahme gewährleistet. Die individuelle Zugangsvoraussetzung muss mit der IHK geklärt werden, die die Prüfungszulassung erteilt.
Das Gesamtentgelt beträgt 1.320,00 €. Eine Ermäßigung ist nicht möglich!
Bitte beachten Sie die ausführliche Kursbeschreibung in unserem Infokasten.

0406163 Wochenendkurs
Deirdre Junghanns
Angela Frühauf de Guzman
Hofheim, Volkshochschule
36-mal ab Samstag, 09.05.15
9.00-13.00 Uhr
Gebühr 1320 EUR
Anmeldung bis 27.04.2015

▼ English Konversationskurse B2/C1

- Englisch Konversationskurs B2/C1

0406164 Abendkurs
Lehrbuch: There is no textbook
Jennifer Schütz
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.20-19.50 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0406165 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Deirdre Junghanns
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

INFORMATION

**Spracheinstufung und Beratung:
Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfängerkursen) ohne vorherige Beratung. Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Fremdsprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbsteinschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht. Viele stufen sich zu niedrig ein und meinen, noch einmal ganz von vorne beginnen zu müssen. Dies ist jedoch meistens nicht so. Nutzen Sie bitte vor einer Anmeldung unseren kostenlosen Einstufungstermin am 07. Februar 2015 von 10.00 – 13.00 Uhr zu folgenden Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch oder machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-mtk.de**

▼ Business English A2/B1

NEU

- Business English A2/B1 für Kleingruppe

Sie können sich bereits auf Englisch vorstellen und in einfachen Sätzen über Ihre berufliche Tätigkeit und Ihre Hobbies berichten? In diesem Kurs vermitteln wir Ihnen nun die Grundkenntnisse des 'Business English' . Anhand praktischer Beispiel und spannender Texte zum Hörverständnis erarbeiten wir die Themenbereiche Organizations, Visitors, Sharing Ideas, Exchanging Information und Solving Problems. Darüber hinaus vertiefen wir in kurzweiligen Übungen, die ebenfalls auf Geschäftsenglisch ausgerichtet sind, die englische Grammatik. So werden Sie sich langsam immer sicherer fühlen und auch im beruflichen Umfeld immer weniger Hemmungen haben, wenn es darauf ankommt, mit den Kollegen in Englisch zu kommunizieren.
0406167 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Charlotte Lindenberg
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.15-20.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Business English B1

- Business English Communication (B1) Kleingruppe

Do you have to speak English on a regular basis in your job? Your English skills often are the first impression on international business partners even before exchanging business cards. This training offers you a nice mix of talking about up-to-date business topics with all other participants, expressing your opinion and understanding other people's views in lively discussions, combined with:
-Writing e-mails
-Answering the phone and managing i nternational phone calls
-Meeting and greeting guests, visitors and customers
-Making hotel reservations and travel arrangements
-Taking part in / leading meetings
-Listening activities (self-study CD-ROM included)
-Role plays reflecting real-life business scenarios
The training mainly focuses on speaking to get as much practice as possible. The group is limited to 10-12 participants so that you get a maximum of personal attention in order to improve your Business English skills effectively.

0406168 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekanntgegeben
Kari Solveg Jerke
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Business English B2

- Business English Communication (B2) Kleingruppe

Do you have to speak English on a regular Basis in your job? Qualified English skills often are the first impression you give on business partners even before exchanging business cards. Whether you work on a managerial level, as an assistent, or in any other position requiring international communication skills - this training offers you a well-balanced mix of talking about up-to-date business topics with all other participants, expressing your opinion and understanding other people's views in lively discussions, combined with focusing on:
-Socializing and intercultural awareness
-Business travel and attending conferences
-Meetings and negotiations
-Presentations
-Correspondence
-Report-writing
-Case studies reflecting real-life business scenarios
The training mainly focuses on speaking to get as much practice as possible.
The group is limited to 10-12 participants so that you get a maximum of personal attention in order to improve your Business English skills effectively.
0406169 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Kari Solveg Jerke
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

▼ Bildungsurlaub Englisch

NEU

- International Business English A2 - Wochenkurs

Ziel ist es, vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und auszubauen, um mehr Sicherheit und Gewandtheit beim Gebrauch des

Englischen am Arbeitsplatz zu erwerben. Fallbeispiele orientieren sich an den Arbeitsbereichen der Teilnehmer. Folgende thematische Schwerpunkte sind u.a. vorgesehen: Personen- und Produktpräsentationen, Bestellungen und Reklamationen, Beschwerdeschreiben, Berichtswesen, Vorstellungsgespräche, E-Mail und Internet. Voraussetzung für diesen Kurs sind 4-5 Jahre Schulenglisch.
Achtung: keine Ermäßigung!
0406600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Lehrbuch: Business English for Beginners A2
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 03.08.2015 bis Montag, 07.08.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

NEU

- "English for the Office" B1 - Wochenkurs

Benötigen Sie vor dem Hintergrund der zunehmend international ausgerichteten Kommunikation im Büro sprachliche Unterstützung, um auch auf Englisch sicher aufzutreten und Anfragen klar beantworten bzw. weiterleiten zu können?
Möchten Sie gerne die Hemmschwelle verlieren, Anrufe entgegenzunehmen, wenn eine internationale Rufnummer auf dem Display erscheint? Dann kann dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein.
-Sie lernen, Gäste aus dem Ausland zu begrüßen, sich selbst und Ihre KollegInnen vorzustellen, und souverän mit ausländischen Kunden Small Talk zu führen.
-Sie erlernen die Strukturen und Redewendungen, um auf Englisch sicher Telefonate entgegenzunehmen, führen oder weiterzuleiten zu können. Sie trainieren, das Sprechtempo selbst zu steuern und souverän nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
-Sie lernen zahlreiche Formulierungen, um effektive E-Mails und Geschäftsbriefe formulieren und Anfragen beantworten zu können.
-Beim Umgang mit Reklamationen kommt es besonders auf den Ton an, und Sie lernen den souveränen und freundlichen Umgang mit Beschwerden - sowohl telefonisch, als auch schriftlich.
-Sie erhalten zahlreiche Praxistipps, um beim Verfassen von Briefen und Emails sowie am Telefon die aktuellen Trends zu berücksichtigen.
-Um englischsprachige Meetings planen und vorzubereiten zu können, erlernen Sie Redewendungen, die zwecks Terminvereinbarung und Organisation ebenso hilfreich sind wie für das Setzen von Fristen oder das Nachfassen und Klären.
Im Laufe der Woche erlernen Sie viele Redewendungen, die Sie situationsbezogen anwenden können. Immer wieder bekommen Sie themenbezogene Aufgaben, die stark an den beruflichen Alltag angelehnt sind, und lösen diese in kleinen Teams. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in englischer Sprache, so dass Ihnen ein Höchstmaß an praktischem Üben und Anwenden geboten wird.
0406603 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Kari Solveg Jerke
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015 bis Montag, 31.07.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

NEU

- International Business English B2 - Wochenkurs

Voraussetzung für diesen Kurs sind ca. 5-6 Jahre Schulenglisch. Ziel ist vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und auszubauen, die englische Geschäftssprache kennenzulernen und anzuwenden, sowie mehr (Selbst-) Sicherheit und Gewandtheit im Umgang mit der englischen Sprache am Arbeitsplatz zu erreichen. Inhaltliche Schwerpunkte sind u.a.: Small Talk, Telefonieren, Briefe und E-Mails schreiben, Firma oder Produkt vorstellen, Wege und Prozesse beschreiben, statistische Informationen wiedergeben, Kurzpräsentationen. Das Hauptgewicht liegt auf dem gesprochenen Englisch, wie es im Geschäftsleben gebraucht wird.
Achtung: keine Ermäßigung!
0406602 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Lehrbuch: Basis for Business - New Edition: B2 (Cornelsen Verlag).
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08.2015 bis Montag, 04.09.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

Les Certificats Européens de Langues
Certificat de Français

Französisch

- Französisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0408101 Abendkurs NEU
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 1
Anne Lefort
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408102 Abendkurs NEU
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 1
Gisela Salzmann
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die Lehrwerke sind nicht im Kursentgelt enthalten.

0408103 Abendkurs NEU
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 1
NN
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 20.04.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR
Anmeldung bis 13.04.2015

▼ Standardkurse A1

NEU

- Französisch A1 (Grundstufe) Minigruppe Kleingruppe

0408104 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 3/4
Inge Franck
Hofheim, Brühlwiesenschule
10-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

- Französisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0408105 Vormittagskurs
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 5/6
Delphine Decker
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
12.00-13.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408106 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages 1
ab Lektion 7
Jochen Kemper
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch für die Reise A1

- Französisch A1 für die Reise Kleingruppe

Irgendwo in Frankreich während einer Geschäftsreise oder im Urlaub: Eine Person kommt auf Sie zu und fragt: "Wuparläfrangsä ?" [Vous parlez français ?] - kurzes Erschrecken - Suche nach Worten - dann: "Sorry, aber ich kann Sie nicht verstehen."
Damit Ihnen das bei Ihrem nächsten Frankreichaufenthalt nicht mehr passiert, bieten wir Ihnen einen Französisch - Intensivkurs "Französisch für Reise und Urlaub" an.
Im Kurs lernen Sie eine große Anzahl von Standard-Redewendungen, die Sie beim Gespräch auf der Straße, beim Einkaufen auf dem Markt oder in Geschäften, bei Bestellungen im Hotel oder Restaurant, im Touristenbüro, in der Apotheke, usw. benutzen können. Dabei werden diese Formeln soweit im Kurs eingeübt, dass Sie in der Lage sind, mit einfachen Redemitteln, ohne besondere Grammatikkenntnisse, alltäglich Situationen zu meistern.
Investieren Sie ein wenig Freizeit und gewinnen Sie eine Menge neuer Fähigkeiten, die Sie beim Ihrem nächsten Aufenthalt in Frankreich sofort verwerten können.
0408107 Wochenendkurs
Lehrbuch: Französisch für den Urlaub A1 - Klett Verlag 528825
ab Lektion 1
Jochen Kemper
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 19.04.2015, 10.00-14.00 Uhr
Samstag, 25.04.2015, 10.00-14.00 Uhr
Sonntag, 26.04.2015, 10.00-14.00 Uhr
Gebühr 100 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse A2

- Französisch A2 (Grundstufe)

0408109 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Aline Mörsfelder
Flörsheim, Stadthalle
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
9.30-11.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Französisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe

0408110 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages 2
ab Lektion 1
Jacqueline Brachard
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408111 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Voyages 2
ab Lektion 1
Inge Franck
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408112 Vormittagskurs
Lehrbuch: Voyages 2
ab Lektion 10
Jacqueline Brachard
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 02.03.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408113 Vormittagskurs
Lehrbuch: Voyages 2
ab Lektion 6/7
Delphine Decker
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408114 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages 2
ab Lektion 5
Isabelle Jacquet
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 140 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A2/B1

• Französisch A2/B1

0408115 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Anne Lefort
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch Konversationskurs A2/B1

• Französisch A2/B1 Konversationskurs Kleingruppe

Sie möchten sich in einer anregenden und entspannten Atmosphäre über aktuelle Themen in Französisch austauschen? Zeitungsartikel dienen uns als Ausgangspunkt für Diskussionen, für Vergleiche zwischen Deutschland und Frankreich und zum Aufrischen und Vertiefen der eigenen Kenntnisse. Unterstützt und gefördert werden Sie durch einen "Moderator", der auch gerne bei Bedarf Basiswissen kurz wiederholt.

0408116 Abendkurs
Lehrbuch: aktuelle Zeitungsartikel
Sylvie Eimer
Eppstein, Freiherr-vom-Stein-Schule
12-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.45-20.15 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Französisch B1 (Zertifikatsebene)

Wenn Sie nach einer längeren Pause Ihr Französisch wieder auffrischen oder nach Abschluss der Leistungsstufe A2 Ihre Kenntnisse noch einmal festigen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben! In unterschiedlichen thematischen Einheiten können Sie auf anregende und effektive Art und Weise Ihren Wortschatz, nützliche Redemittel und Grammatikkenntnisse systematisch reaktivieren. Chansontexte, Filmausschnitte und aktuelle Zeitungsartikel geben dem Kurs die Würze. Allez, venez joindre notre cours de Français!

0408118 Abendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Jochen Kemper
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

LIEDERBACH
am Taunus

Weitere Kurse aus dem Fachbereich Sprachen finden Sie in unserem Sommerprogramm auf Seite 130

0408119 Vormittagskurs
Lehrbuch: Zeitungsartikel z.B. Ecoute oder Revue de la Presse
Konversation; Lektüre; Vokabel-, Grammatik-, Hörübungen; Diskussion
Françoise Blümmel
Kelkheim-Münster, Bahnhof
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
9.00-10.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch B1 Zertifikatsebene

- Französisch B1 (Zertifikatsebene) Kleingruppe

0408120 Abendkurs
Lehrbuch: Facettes plus Niveaustufe 1
ab Lektion 1
Isabelle Jacquet
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.20-19.50 Uhr
Gebühr 140 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch Konversationskurse B1

- Französisch B1 Konversationskurs

0408122 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Delphine Decker
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408124 Abendkurs
Aline Mörsfelder
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch Konversationskurse B2

- Französisch B2 Konversationskurs

0408125 Abendkurs
Veronika Rottland-Pilz
Catherine Descôtes-Ambros
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408126 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Catherine Descôtes-Ambros
Kriftel, Rat- und Bürgerhaus
15-mal ab Freitag, 27.02.15
9.00-10.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0408127 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Jacqueline Brachard
Bad Soden, Altes Badehaus
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
9.30-11.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Französisch Konversationskurse C1

- Französisch C1 Konversationskurs

0408129 Abendkurs
Veronika Rottland-Pilz
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

60 Jahre vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

▶ Französisch

NEU

- Französisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0408200 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Dienstag, 28.07.15
18.15-21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 20.07.2015

I Certificati Europei di Lingue Certificato d'Italiano

▶ Italienisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis B1 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.
Achtung: Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

▼ Standardkurse für Anfänger A1

- Italienisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0409100 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 1
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 04.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 15.09.2014

0409101 Nachmittagskurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 1
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
16.30-18.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409102 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 1
Margherita Zelante
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Dienstag, 17.03.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409103 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 1
Daniela Wirth-Pagano
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse A1

• Italienisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0409106 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 5
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Brühlwiesenschule, Raum 113
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409107 Vormittagskurs **NEU**
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 4/5
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409108 Abendkurs
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 5
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409109 Abendkurs
Lehrbuch: Chiaro
ab Lektion 8
Margherita Zelante
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Dienstag, 17.03.15
19.45-21.15 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409110 Abendkurs
Lehrbuch: Allegro A1
Lektion 9
Lidia Sergnese
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Italienisch für die Reise

NEU

• Buongiorno Italia - Italienisch für den Urlaub (A1) Kleingruppe

Italien: Dolce vita, Zitronenbäume, Gelato ... Italien weckt die Sehnsucht nach Urlaub. Aber viele Menschen reisen auch geschäftlich nach Italien. Damit Sie sich während Ihrer nächsten Italienreise nicht sprachlos fühlen, bereitet Sie dieser Kurs sprachlich auf die wichtigsten touristischen Situationen vor. Ob im Hotel, im Restaurant oder beim Einkaufen - Sie erlernen Wortschatz und Redemittel, um sich auf einfache Weise mit Einheimischen verständigen zu können. Ergänzt wird das Sprachtraining durch kulturelle und landeskundliche Aspekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Da in diesem Kompaktkurs das Sprechen und Verstehen im Vordergrund stehen, ist das Lerntempo etwas schneller als in den Standard-Anfängerkursen.
0409111 Wochenendkurs
Lehrbuch: Italienisch für den Urlaub (Klett Verlag)
ab Lektion 1
Daniela Wirth-Pagano
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.04.2015, 10.00-15.15 Uhr
Sonntag, 26.04.2015, 10.00-15.15 Uhr
Samstag, 09.05.2015, 10.00-15.15 Uhr
Sonntag, 10.05.2015, 10.00-15.15 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 17.04.2015

▼ Standardkurse A2

• Italienisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe

0409112 Abendkurs
Lehrbuch: Allegro A2
ab Lektion 1
Lidia Sergnese
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Italienisch A2 (Grundstufe)

0409115 Abendkurs
Lehrbuch: Allegro A2
ab Lektion 1
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Italienisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe

0409116 Vormittagskurs
Lehrbuch: Allegro A2
ab Lektion 2
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.45-12.15 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Italienisch A2 (Grundstufe)

0409117 Vormittagskurs
Lehrbuch: Allegro A2
ab Lektion 8
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409118 Abendkurs
Lehrbuch: Allegro A2
ab Lektion 8
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

• Italienisch Konversation und Grammtik für Wiedereinsteiger A2 Kleingruppe

Sie haben schon einmal Italienisch gelernt? Sie wollen wieder einmal nach Italien reisen? Deshalb möchten Sie endlich Ihre Italienisch-kenntnisse auffrischen und dabei Freude haben? Sie wollen reden, aber auch das eine oder andere Grammatikkapitel wiederholen? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie! In einer Runde mit Gleichgesinnten macht die Grammatik und die Diskussion über Land und Leute, Gott und die Welt richtig Spaß, naturalmente in italiano. Benvenuti!
0409119 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Daniela Wirth-Pagano
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse B1

• Italienisch B1 (Zertifikatsebene)

0409122 Vormittagskurs
Lehrbuch: Allegro 3
ab Lektion 1
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0409123 Abendkurs
Lehrbuch: Allegro B1
ab Lektion 5
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Wiedereinsteiger B1/B2

• Italienisch B1/B2 für Wiedereinsteiger (Zertifikatsebene)

Questo é un corso adatto a studenti che hanno frequentato in passato lezioni di livello medioavanzato e che vogliono riprendere e ripetere costruzioni grammaticali e sintattice arricchendo il proprio vocabolario. I testi autentici nel libro sono adatti anche a conversazioni su argomenti di attualita.
0409125 Vormittagskurs
Lehrbuch: Allegro 3
Lektion 9
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurs B1/B2

• Italienisch B1/B2 Konversationskurs

0409126 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs B2

• Italienisch B2 (Ausbaustufe)

0409128 Vormittagskurs
Lehrbuch: Azzurro più
ab Lektion 4
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurs B2/C1

• Italienisch B2/C1 Konversationskurs

0409129 Vormittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurs C1

• Italienisch C1 Konversationskurs

Für Teilnehmer, die bereits über Kenntnisse in anderen romanischen Sprachen verfügen und daher schneller die italienische Sprache vertiefen und perfektionieren möchten.

INFORMATION

Spracheinstufung und Beratung:
Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfängerkursen) ohne vorherige Beratung. Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Fremdsprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppen.
Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbsteinschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht. Viele stufen sich zu niedrig ein und meinen, noch einmal ganz von vorne beginnen zu müssen. Dies ist jedoch meistens nicht so. Nutzen Sie bitte vor einer Anmeldung unseren kostenlosen Einstufungstermin am 07. Februar 2015 von 10.00 – 13.00 Uhr zu folgenden Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch oder machen Sie den Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-mtk.de

Die Geschichte der Kirschblüte

Die Bedeutung der Chrysantheme im Herbst hat die japanische Kirschblüte Sakura im Frühling. Sakura blühen je nach Gegend in Japan von Ende März bis Anfang Mai. Über die Kirschblütenfront, den zeitlichen und geografischen Verlauf der lokal etwa zehn Tage dauernden Blüte, wird in den Medien berichtet.

Die japanische Kirsche trägt keine essbaren Früchte und hat besonders viele Blüten. Der Februar ist in Japan oft der kälteste Monat. Zusammen mit den Kirschblüten erfreuen sich die Menschen an den wärmeren Temperaturen und fühlen die Kräfte der Natur erwachen.

In den etwa zehn Tagen, in denen die Kirschen in der eigenen Gegend in Blüte stehen, feiern fast alle Bewohner Japans Hanami, eine Blütenschau mit Freunden, Kollegen oder Familie in einem Park oder einem anderen dafür ausgezeichneten Ort. Umfangreiche Verpflegungspakte, die sog. O-Bento und oft reichlich Sake oder Bier sowie eine Unterlage, um auf dem Boden zu sitzen, zählen zu den Utensilien, mit denen Japaner sich bei und unter Kirschbäumen in der Stadt und auf dem Land versammeln. Um am Wochenende die besten Plätze zu sichern, begeben sich manche „Platzhalter" schon Stunden vorher mit einer großen Plane ausgestattet vor Ort, denn pro Jahr sind auch bei gutem Wetter oft nur ein bis zwei Wochenenden für eine Kirschblütenschau geeignet.
In manchen Parkanlagen werden für Hanami in der Nacht die Bäume angestrahlt.

Man sagt, am schönsten seien die Kirschblüten, wenn die verblühenden Sakura ihre tränenförmigen Blütenblätter verlieren und diese elegant zu Boden segeln. Für Bushi (Samurai) waren die blühenden Kirschbäume ein Sinnbild für menschliches Leben und Vergänglichkeit, sowie für Reinheit, schönen Geist, Offenheit und Ehrlichkeit. Deshalb erfreut man sich auch heute noch an der Schönheit, solange sie andauert. Auf jeden Fall sind die Blüten ein Zeichen für den Frühling und da im April für Firmen und Schulen das neue Jahr einsetzt, kann dieser Frühlingsanfang in vielerlei Hinsicht auch als eine Zeit des Neuanfangs verstanden werden.

0409130 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Rosanna Spataro Alberti
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Japanisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Japanisch A1 am Wochenende (Grundstufe-Anfänger)Teil 1 Kleingruppe

Dieser komprimierte Einführungskurs richtet sich an Japaninteressierte, die wenig Zeit haben, aber dennoch in die Sprache und Kultur hineinschnuppern möchten oder an diejenigen, die noch nicht wissen, ob ein richtig langer Japanischkurs belegt werden soll. In zweimal vier Stunden an einem Wochenende lernen Sie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana bestückt sind. Sie wissen nicht, was Hiragana, Katakana und Kanji sind? Das macht nichts, nach dem Wochenende werden Sie es wissen! Ferner erhalten Sie einen Einstieg in die gesprochene Sprache und können sich nach dem Wochenende auf Japanisch selbst kurz vorstellen. Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Japaninteressierte mit geringen Vorkenntnissen.
0410100 Wochenendkurs
Lehrbuch: Das Kursmaterial wird gestellt.
Daphne Axtmann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 28.02.2015, 10.30-13.45 Uhr
Sonntag, 01.03.2015, 11.30-14.45 Uhr
Gebühr 65 EUR
Anmeldung bis 21.02.2015

Weitere Kurse aus dem Fachbereich Sprachen finden Sie in unserem Sommerprogramm auf Seite 130.

NEU

- Japanisch A1 am Wochenende (Grundstufe) Teil 2 Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an Japaninteressierte, die wenig Zeit haben, aber dennoch ihre Kenntnisse, die sie im Anfängerkurs gewonnen haben, erweitern und vertiefen möchten. Voraussetzung für eine gewinnbringende, erfolgreiche Teilnahme ist die Kenntnis der Hiragana und Katakana. Neben dem Lesen von einfachen Texten über Japan, wird der Einstieg, den Sie in die gesprochene Sprache bekommen haben, ergänzt und vertieft; gemeinsam soll die Meisterung alltäglicher (Problem-) Situationen in japanischer Sprache herausgearbeitet werden.
Das gesamte Kursmaterial wird gestellt.
0410101 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Daphne Axtmann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.04.2015, 10.30-13.45 Uhr
Sonntag, 26.04.2015, 11.30-14.45 Uhr
Gebühr 65 EUR
Anmeldung bis 13.04.2015

▶ Latein

NEU

- Latein A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0411100 Abendkurs
Lehrbuch: Latein ganz leicht
ab Lektion 1
Thomas Köhler
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

- Latein A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0411101 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Teresa Baier
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 134 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Niederländisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Niederländischkurs Standardkurs A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Haben Sie gewusst, dass die Niederlande zwar ein kleines Land sind, aber ca. 26 Mio. Menschen die niederländische Sprache sprechen? Um die 3,5 Mio. Deutsche besuchen jährlich dieses Nachbarland. Vielleicht gehören auch Sie dazu? Wollten auch Sie die Landessprache nicht schon immer besser verstehen oder gar sprechen können? Dann belegen Sie diesen Kurs, der sogar online begleitet wird!
0414100 Abendkurs
Lehrbuch: Wat leuk!
ab Lektion 1
Antje Krieger
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

- Niederländischkurs Standardkurs A1 Kleingruppe

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des Anfängerkurses geplant. Aber auch Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind willkommen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Wat leuk!"
0414101 Abendkurs
Lehrbuch: Wat leuk!
ab Lektion 5
Antje Krieger
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Wochenendkurs Niederländisch für Touristen für Anfänger A1

Möchten Sie erste Einblicke in diese Sprache erlangen, die Sie vielleicht in Ihrer Kindheit oder Jugend während eines Hollandurlaubs schon gehört haben? Hier ist die Gelegenheit: Sie werden sich während eines Wochenendes ein kleines sprachliches "Touristenwissen" zulegen. Bei ausreichender Begeisterung kann der Kurs monatlich weitergeführt werden, allerdings dann systematisch mit dem Buch "Welkom". Hartelijk welkom bij onze cursus Nederlands voor toeristen in Hofheim!

Der Leuchtturm von Ameland/NL

0414102 Wochenendkurs
Marjolein ten Cate-Baum
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 13.03.2015, 18.00-21.15 Uhr
Samstag, 14.03.2015, 10.00-15.00 Uhr
Gebühr 55 EUR
Anmeldung bis 06.03.2015

▼ Niederländisch für die Reise A1

NEU

- Niederländisch für die Reise A1 Kleingruppe

Sie planen demnächst eine private oder geschäftliche Reise in unser niederländisches Nachbarland? Sie möchten die wichtigsten touristischen Situationen (im Hotel, im Restaurant, sich in der Stadt zurecht finden...) sprachlich bewältigen? Sie möchten aber mehr als nur Redewendungen lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl. Sie erlernen systematisch die Sprache und trainieren gleichzeitig die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich mit Landsleuten zu verständigen.

0414200 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Antje Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 14.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Mittwoch, 15.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Donnerstag, 16.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Dienstag, 21.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Mittwoch, 22.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Donnerstag, 23.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Gebühr 65 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

▶ Norwegisch

NEU

- Norwegisch A1 am Wochenende für Anfänger (Kleingruppe) Teil 1

God dag alle sammen! In diesem Kurs können Anfänger ohne Vorkenntnisse einen ersten Einblick in die norwegische Sprache und Kultur gewinnen. Aber auch wer sein Grundwissen auffrischen möchte, ist herzlich willkommen. Die norwegische Grammatik ist leicht zu erlernen und wird mit Hilfe vieler Übungen gefestigt. Das Ziel ist, einfache Gespräche verstehen und Texte lesen zu können, aber vor allem auch die Sprache aktiv in alltäglichen Situationen anwenden zu können. Abgerundet wird der Kurs durch landeskundliche Informationen. Wir beginnen mit Lektion 1 aus dem Buch Norsk for deg. Norwegisch für Anfänger. Weitere Inhalte richten sich nach den Wünschen der Kursteilnehmer.
Das Kursmaterial wird zur Verfügung gestellt.
0415100 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Johanna Dedio
Hofheim, Volkshochschule
Samstag,21.03.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 22.03.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 75 EUR
Anmeldung bis 09.03.2015

▼ Norwegisch Kompaktkurs A1 Anfänger

NEU

- Norwegisch A1 Kompaktkurs (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Dieser Kompaktkurs Norwegisch ist für alle gedacht, die ein kulturelles und sprachliches Interesse an Norwegen haben und sich einen ersten Einblick in Sprache und Kultur wünschen. Um zu sprechen und zu verstehen widmen wir uns zunächst kleinen Alltagssituationen, so dass wir diese auch im norwegischen Ausland bewältigen können.
Neben einem Basiswissen zu Aussprache und Grammatik werden dabei auch praktische Redewendungen und Informationen zu Land und Leuten nicht zu kurz kommen. Hjertelig velkommen!
0415101 Abendkurs
Lehrbuch: Norsk for deg A1+A2 (Klett)
ISBN Lehrbuch inkl. CDs: 9783125289208
ISBN Arbeitsbuch: 9783125289215
ab Lektion 1
Jana Ufermann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 28.02.2015, 13.30-17.15 Uhr
Samstag, 07.03.2015, 13.30-17.15 Uhr
Samstag, 14.03.2015, 13.30-17.15 Uhr
Samstag, 21.03.2015, 13.30-17.15 Uhr
Samstag, 28.03.2015, 13.30-17.15 Uhr
Gebühr 130 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Polnisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Polnisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Wenn man beruflichoder einfach als Tourist in Polen weilt, dann ist es immer schön, ein paar Vokabeln zu kennen, um die Leute in ihrer Landessprache begrüßen und ihnen danken zu können oder sich in schwierigen Situationen durch ein wenig Sprachkenntnisse nicht völlig

verloren vorzukommen. Doch das Wichtigste ist, dass man Polnisch nicht nur als Buch mit sieben Siegeln wahrnimmt, sondern sich einfach auf das Abenteuer einlässt, eine in jeder Hinsicht vollkommen fremde Sprache kennen zu lernen. Am Rande bemerkt: Jede Fremdsprache ist für den Lernenden die schwierigste Sprache der Welt!
0417100 Abendkurs
Lehrbuch: Razem
ab Lektion 1
Slawa Rudek
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

- Polnisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0417101 Abendkurs
Lehrbuch: Razem
ab Lektion 5
Ewa Koch
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

0417102 Abendkurs
Lehrbuch: Witam
ab Lektion 10
Ewa Koch
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 19.02.2015

▶ Polnisch

- Polnisch A1 (Grundstufe) Minigruppe

0417103 Abendkurs
Lehrbuch: Witam
ab Lektion 5
Wioletta Anderst-Bodenschatz
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 02.03.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 297 EUR
Anmeldung bis 23.02.2015

NEU

- Polnisch für die Reise A1 (Grundstufe)

Bei geringem Lernaufwand gibt Ihnen dieser Kurs für eine Vielzahl typischer Situationen während einer Reise nach Polen das sprachliche Rüstzeug zur Hand.
0417200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Polnisch in 4 Wochen
Ewa Koch
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.07.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 95 EUR
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Portugiesisch

NEU

- Portugiesisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0418100 Abendkurs
Lehrbuch: olá Portugal
ab Lektion 4
Bruna Schubnell Freire
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Montag, 13.04.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 140 EUR
Anmeldung bis 06.04.2015

▼ Standardkurs B1

- Portugiesisch B1(Grundstufe) Kleingruppe

0418101 Abendkurs
Lehrbuch: Passagens von Rosine Celli
Bruna Schubnell Freire
Hofheim, Volkshochschule
14-mal ab Montag, 13.04.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 140 EUR
Anmeldung bis 06.04.2015

▼ Portugiesisch für die Reise A1 Anfänger

NEU

- Portugiesisch A1für die Reise (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Möchten Sie schon einmal gedanklich nach Portugal reisen? Kommen Sie in diesen Kurs! Wir werden das Land ein wenig kennen lernen, virtuell in verschiedene schöne Orte reisen und dabei vieles über den Alltag der dort lebenden Menschen erfahren. Im Kurs suchen wir uns Hotels, bestellen in Restaurants und besichtigen Sehenswürdigkeiten. Danach werden Sie in der Lage sein, in Portugal sprachlich besser zurecht zu kommen.
Lehrbuch: olá Portugal, ab Lektion 1
0418200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Bruna Schubnell Freire
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 70 EUR
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Russisch

▼ Standardkurse A1 für Anfänger

- Russisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0419100 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Rudolf Ritschel
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0419101 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Klujchi
ab Lektion 1
Tatjana Vedyashkina
Bad Soden, Altes Badehaus
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

• Russisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0419102 Abendkurs
Lehrbuch: Klujchi
ab Lektion 5
Tatjana Vedyashkina
Bad Soden, Altes Badehaus
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0419104 Abendkurs
Lehrbuch: Klujchi
ab Lektion 11
Tatjana Vedyashkina
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
19.00-20.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Konversationskurs B1

• Russisch Konversation B1

0419105 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Rudolf Ritschel
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Russisch

▼ Russisch für den Urlaub A1

NEU

• Russisch für die Reise A1

Ein Kurs für alle, die in russischsprachigen Ländern einen privaten oder beruflich Aufenthalt planen und dabei nicht sprachlos sein wollen. Sie lernen anhand vieler praktischer Beispiele sich in speziellen Situationen, wie im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder in Gesprächen mit Einheimischen zu verständigen.
0419200 Abendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Tatjana Vedyashkina
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.07.2015, 18.30-20.45 Uhr
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 85 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Schwedisch

NEU

• Schwedisch A1 (Grundstufe)

0420103 Abendkurs
Lehrbuch: Välkomna! Klett Verlag
ab Lektion 7
Helena Cederqvist
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

• Schwedisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0420104 Abendkurs
Lehrbuch: Välkomna! (Klett Vertrag)
ab Lektion 8
Helena Cederqvist
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs B2

• Schwedisch B2 (Zertifikatsebene)

Für Lernende mit sehr guten Sprachkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schwedisch sprechen und verstehen und ihre Sprachkenntnisse anwenden und ausbauen möchten. Wir lesen, hören und diskutieren über schwedische Kurzgeschichten, um das unmittelbare Sprach- und Hörverständnis und, ganz zentral, das aktive Sprechen weiter zu trainieren. Ein wichtiger Baustein sind dabei auch vertiefende Grammatikübungen. Zusammen mit Ausspracheübungen, einem Lied und einem schwedischen Film zum Abschluss des Semesters bietet uns all das den Stoff, miteinander ins schwedische Gespräch zu kommen: Välkomna!

Ihr Weg zum Abitur!
Mit individueller Beratung und Förderung!

HKF
Hessenkolleg Frankfurt/Main

Hessenkolleg Frankfurt

Staatliches Institut zur Erlangung der Hochschulreife

Nutzen Sie Ihre Chance!

Biegweg 41, 60486 Frankfurt / Main
Tel.: 0 69 / 70 30 90
Fax: 0 69 / 70 76 70 20
hessenkolleg-frankfurt@t-online.de
www.hessenkolleg-frankfurt.de

0420105 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Dr. Mandy Evers
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- "Välkommen!" Anfänger-Intensivkurs A1

Dieser Intensivkurs bietet an zwei kurzweiligen Samstagen erste Einblicke in die schwedische Sprache und Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ob als sprachliche Einstimmung auf die bevorstehende Schweden-Reise, aus Lust an einer besonderen Sprache oder zur Auffrischung vorhandener Grundkenntnisse - alle Interessierten sind herzlich willkommen: "Välkommen!"
Es ist sinnvoll, jeweils Verpflegung und Getränke für den Tag dabei zu haben.
0420200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt
Dr. Mandy Evers
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07.2015, 10.15-17.00 Uhr
Samstag, 11.07.2015, 10.15-17.00 Uhr
Gebühr 90 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.06.2015

Los Certificados Europeos de Idiomas
Certificado de Español

▶ Spanisch

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis B1 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.
Achtung: Die folgenden Kurse sind nur für echte Anfänger vorgesehen, nach deren Bedürfnissen sich das Unterrichtstempo grundsätzlich richtet.

▼ Standardkurse A1 für Anfänger

NEU

- Spanisch A1 (Grundstufe Anfänger) Kleingruppe

0422100 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con Gusto A1
ab Lektion 1
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

- Spanisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0422101 Vormittagskurs **NEU**
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Jeaneth Ponce-Quezada
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422102 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Dr. José Reyes
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422103 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422104 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Marina Hess
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.30-20.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422105 Abendkurs **NEU**
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Marina Hess
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Spanisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Intensivkurs Kleingruppe

Dieser Kurs bietet Ihnen den schnellen und effektiven Einstieg in die Sprache. Nur einmal wöchentlich, dafür aber mit drei Unterrichtseinheiten pro Abend, wird u.a. folgendes erarbeitet: einfache Sätze zu verstehen und zu

verwenden, persönliche Wünsche zu äußern, sich selbst vorzustellen oder mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Mit 10 Terminen absolvieren Sie ein Drittel der Lernstufe A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Mit den anschließenden zwei Folgekursen erreichen Sie ein erstes Etappenziel und haben dann eine ganze Lernstufe bewältigt.
0422106 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
NN
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 16.04.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 09.04.2015

NEU

• Spanisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0422107 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 1
Maria Sonia Villanueva
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
16.15-17.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die Einteilung der Kurse in die Niveaustufen A1 bis B1 erfolgt auf Grundlage des vom Europarat entwickelten Europäischen Referenzrahmens. Nähere Erläuterungen zu den Zielen der jeweiligen Lernstufen finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.
Das Unterrichtsmaterial zu dieser Stufe präsentieren wir Ihnen gerne bei unserer Einstufungsberatung am Samstag, den 07.02.2015, von 10:00 - 13:00 Uhr.

▼ Standardkurse A1

• Spanisch A1 (Grundstufe)

0422112 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 5
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422113 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 5
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
18.45-20.15 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422114 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto A1
ab Lektion 3/4
Maria Sonia Villanueva
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
19.45-21.15 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurse A1

• Spanisch A1 (Grundstufe)

0422116 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 9
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Altes Badehaus
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422117 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 9
Dr. José Reyes
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422119 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto A1
ab Lektion 5/6
Maria Sonia Villanueva
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422120 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 10
Jeaneth Ponce-Quezada
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die durch die Main-Taunus-Verkehrs GmbH eingesetzten Busse leisten mit ihrer modernen Abgastechnik einen hohen Beitrag zum Umweltschutz und damit auch zur Lebensqualität im gesamten Main-Taunus-Kreis.

Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft mbH
ServiceBüro, Hofheim Bahnhof
Hattersheimer Straße 6

Service-Telefon: 06192 - 200 26 21
service@mtv-web.de
www.mtv-web.de

▼ Standardkurse A1 Kleingruppe

• Spanisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0422115 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 4
Marina Hess
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
9.00-10.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Spanisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

0422121 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 4
Marina Hess
Eschborn, Heinrich-v.-Kleist-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422122 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 5
Dr. Karyn Mora Cadena
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

• Spanisch A1 (Grundstufe) Intensivkurs Kleingruppe

Dieser Kurs bietet Ihnen den schnellen und effektiven Einstieg in die Sprache. Nur einmal wöchentlich, dafür aber mit drei Unterrichtseinheiten pro Abend, wird u.a. folgendes erarbeitet: einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, persönliche Wünsche zu äußern, sich selbst vorzustellen oder mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Mit 10 Terminen absolvieren Sie ein Drittel der Lernstufe A1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Mit den anschließenden zwei Folgekursen erreichen Sie ein erstes Etappenziel und haben dann eine ganze Lernstufe bewältigt. Dieser Kurs ist der zweite Teil! Quereinsteiger mit Vorkenntnissen von einem Semester sind herzlich willkommen.

0422123 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 1
ab Lektion 4/5
Marina Hess
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-20.15 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Die folgenden Kurse richten sich an Teilnehmende ab Grundstufe A2 bzw. an solche, die über mind. 3-4 Jahre Spanischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1-C2) und Ziele des hierzu vom Europarat eigens entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen. Das Unterrichtsmaterial zu dieser Stufe präsentieren wir Ihnen gerne bei unserer Einstufungsberatung am Samstag, den 07.02.2015, von 10:00 - 13:00 Uhr.

▼ Standardkurs A2

• Spanisch A2 (Grundstufe)

0422126 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con Gusto 2
ab Lektion 2
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Hasselgrundhalle
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422127 Abendkurs
Lehrbuch: Con gusto 2
ab Lektion 1
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422128 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 2
ab Lektion 4/5
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
19.45-21.15 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422129 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 2
ab Lektion 4/5
Dr. Karyn Mora Cadena
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
17.00-18.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422130 Abendkurs
Lehrbuch: Con Gusto 2
ab Lektion 4/5
Dr. Karyn Mora Cadena
Sulzbach, Mendelssohn-Bartholdy-Schule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Spanisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe

0422131 Nachmittagskurs
Lehrbuch: Eñe A2
ab Lektion 5
Maria Elena Colaneri de Philipp
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
14.30-16.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

NEU

- Argentinische Empanadas Koch- und Konversationskurs A2

In entspannter Atmosphäre lernen Sie argentinische Empanadas (mit Rinderhackfleisch gefüllten Teigtaschen) zuzubereiten. Die Dozentin verrät Ihnen ihr Hausrezept auf Spanisch und bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Spanischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Bei einem Glas argentinischen Weins und typischer Musik lassen Sie den Abend gemütlich ausklingen!
Es fallen noch Kosten für die Zutaten an (ca. 5,00 €).
0422133 Workshop
Maria Elena Colaneri de Philipp
Hofheim-Marxheim, Bodelschwinghschule
Königsberger Weg 31
Dienstag, 30.06.2015, 19.00-22.00 Uhr
Gebühr 26 EUR
Anmeldung bis 22.06.2015

Die folgenden Kurse richten sich an Teilnehmende ab Ende der Grundstufe A2 bzw. an alle, die über mind. 5-6 Jahre Spanischkenntnisse verfügen. Einen genauen Überblick über die Leistungsstufen (A1-C2) und Ziele des hierzu vom Europarat eigens entwickelten europäischen Referenzrahmens finden Sie auf der Eingangsseite des Fachbereichs Sprachen.
Das Unterrichtsmaterial zu dieser Stufe präsentieren wir Ihnen gerne bei unserer Einstufungsberatung am Samstag, den 07.02.2015, von 10:00 - 13:00 Uhr.

▼ Standardkurse B1

- Spanisch B1 (Zertifikatsebene)

0422135 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto B1
ab Lektion 1
Maria Sonia Villanueva
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

0422136 Abendkurs
Lehrbuch: Perspectivas B1
Alicia Becker
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422137 Abendkurs
Lehrbuch: Caminos neu 3
ab Lektion 5
Maria Elena Colaneri de Philipp
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

- Spanisch B1 (Zertifikatsebene) Kleingruppe

0422138 Vormittagskurs
Lehrbuch: Con gusto B1
ab Lektion 3
Jeaneth Ponce-Quezada
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Im Mittelpunkt der Konversationskurse auf dieser Lernstufe steht die Praxis der kommunikativen Fertigkeiten auf der Grundlage mittelschwerer authentischer Texte aus Büchern, Zeitschriften und Revuen zu vielfältigen Aspekten des gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Lebens. Übungen zur Festigung wichtiger grammatischer Strukturen und des aktiven Wortschatzes sind ebenfalls Bestandteil. In einer angenehmen Lernatmosphäre begleiten Sie unsere Dozenten und leiten Sie an, Ihre Sprachkenntnisse zu verfeinern, zu vertiefen und Ihnen auf vielfältige Weise die Kultur des Landes näher zu bringen.

▼ Spanisch Konversationskurs B1

- Spanisch Konversationskurs B1

0422142 Vormittagskurs
Lehrbuch: Caminos Neu 3
ab Lektion 11
Eleonor Hernandez de Abraham
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

- Spanisch Konversationskurs B1 Kleingruppe

0422143 Abendkurs
Lehrbuch: Caminos Neu 3
ab Lektion 11
Dr. Gloria Maria Maestrojuán
Hofheim, Brühlwiesenschule
15-mal ab Mittwoch, 25.02.15
18.30-20.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Kunst- und Bücherstube
TOLKSDORF
Wilhelmstraße 2b
65719 Hofheim
Tel.: 06192 52 13
hof@buch-tolksdorf.de
Am Markt 6
65795 Hattersheim
Tel.: 06190 888 517
hatt@buch-tolksdorf.de
www.buch-tolksdorf.de

▼ Spanisch Konversationskurse B2

• Spanisch Konversationskurs B2

0422144 Abendkurs
Lehrbuch: Literatur, Filme, Zeitungen, Kurzgeschichten
Eleonor Hernandez de Abraham
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422145 Vormittagskurs
Lehrbuch: Avenida
ab Lektion 11
Eleonor Hernandez de Abraham
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422146 Vormittagskurs
Lehrbuch: Aula Internacional 4
ab Lektion 6
Maria Sonia Villanueva
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Freitag, 27.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

0422147 Vormittagskurs
Maria Elena Colaneri de Philipp
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
8.30-10.00 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0422148 Vormittagskurs
Lehrbuch: Avenida
ab Lektion 10
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden-Neuenhain, Bürgerhaus
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
10.15-11.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Spanisch Konversationskurs C1

• Spanische Literatur und Konversationskurs C1

Wir sind der Dienstagskurs C1 bei Alicia Becker. Das Wichtigste in diesem Unterricht ist die Kommunikation untereinander. In der Klasse lesen wir verschiedene Literatur und schauen uns Filme an, wir diskutieren über den Inhalt, bereiten in Gruppen Präsentationen über ein bestimmtes Thema vor und erweitern somit auch unseren Wortschatz. Die Grammatik kommt auch nicht zu kurz. Wir wiederholen bestimmte Teile und machen dazu zahlreiche Übungen.
0422149 Abendkurs
Lehrbuch: Más que palabras - Literatura por tareas. difusión
ab Lektion 4
Alicia Becker
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 108 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

Ein Kurs für alle, die in Spanien/Lateinamerika ihre Ferien verbringen möchten und sich dabei auf Spanisch in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, Bestellen oder Besuchen von Sehenswürdigekeiten verständigen wollen. Sie lernen anhand vieler praktischer Beispiele, sich in speziellen Situationen wie im Hotel, am Bahnhof, im Restaurant zu verständigen. Landeskundliche Aspekte werden ebenfalls berücksichtigt. Ideal für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

INFORMATION

Spracheinstufung und Beratung:
Bitte besuchen Sie keinen Kurs (außer reinen Anfängerkursen) ohne vorherige Beratung. Voraussetzung zum erfolgreichen Erlernen einer Fremdsprache ist nicht nur die persönliche Motivation, sondern auch die sinnvolle Zusammensetzung der Lerngruppen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Selbsteinschätzung meist nicht dem tatsächlichen Kenntnisstand entspricht. Viele stufen sich zu niedrig ein und meinen, noch einmal ganz von vorne beginnen zu müssen. Dies ist jedoch meistens nicht so. Nutzen Sie bitte vor einer Anmeldung unseren kostenlosen Einstufungstermin am 07. Februar 2015 von 10.00 – 13.00 Uhr zu folgenden Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch oder machen Sie den Einstufungstest auf unserer omepage www.vhs-mtk.de

▼ Spanisch für den Urlaub

NEU

• Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 1

Ein Kurs für alle, die in Spanien/Lateinamerika ihre Ferien verbringen möchten und sich dabei auf Spanisch in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, Bestellen oder Besuchen von Sehenswürdigekeiten verständigen wollen. Sie lernen anhand vieler praktischer Beispiele, sich in speziellen Situationen wie im Hotel, am Bahnhof, im Restaurant zu verständigen. Landeskundliche Aspekte werden ebenfalls berücksichtigt. Ideal für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.
0422200 Abendkurs
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub (ISBN: 978-3-12-514254-7)
ab Lektion 1
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Altes Badehaus
Montag, 29.06.2015, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 01.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 04.07.2015, 9.30-11.45 Uhr
Mittwoch, 08.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 13.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 18.07.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 60 EUR
Anmeldung bis 22.06.2015

NEU

• Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 2

0422201 Abendkurs
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub (ISBN: 978-3-12-514254-7)
ab Lektion 7
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Altes Badehaus
Montag, 03.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 05.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 08.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Mittwoch, 12.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 17.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 22.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 60 EUR
Anmeldung bis 27.07.2015

▼ Bildungsurlaub

NEU

- Spanisch für Anfänger A1-Wochenkurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen in intensiver Form die Grundlagen der spanischen Sprache. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben und in privaten und beruflichen Situationen anzuwenden. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute in Spanien und anderen latein-amerikanischen Ländern. Vamos empezar!
Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.
0422600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Idea-Ines Herzog
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015 bis Montag, 31.07.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.07.2015

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

NEU

- Spanisch Grundstufe A2 - Wochenkurs

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessenten, die bereits über Grundkenntnisse verfügen, um sich in Alltags- oder Berufssituationen mit einfachen Sprachmitteln verständigen zu können. Gramma-tikalisch haben Sie sich bereits mit den ersten Zeiten der Vergangenheit (Indefindo, Perfekt, Imperfekt) und des Futurs beschäftigt und können diese, wenn auch nicht unbedingt fehlerfrei, in Gesprächen verwenden.
Kenntnislücken oder Unsicherheiten werden durch einen intensiven und abwechslungsreichen Unter-richt behoben, der Ihre Sprechfähigkeit aktiviert und Ihre Sprachkenntnisse erweitert.
Sie lernen mit maximal 12 Teilnehmern!
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.
0422601 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Ines Lopez de Tauber
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015 bis Montag, 31.07.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.07.2015

▶ Türkisch

▼ Standardkurse A1 für Anfänger

NEU

- Türkisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Sie kennen die Türkei vielleicht als Urlaubsland und würden gerne für die nächste Reise Grundlagen der Sprache erlernen? Sie haben in Ihrem Bekanntenkreis Menschen mit türkischen Wurzeln und würden sie gerne mit ein paar Sprachkenntnissen überraschen? Gründe, um eine neue Sprache zu erlernen, gibt es viele. Dank ihrer leichten Aussprache und ihrer starken Regelmäßigkeit ist die türkische Sprache leichter zu erlernen als manche andere, und im Vergleich mit der deutschen Sprache ist die Grammatik des Türkischen zwar anders, aber auch leichter. In Deutschland sprechen über 2 Millionen Menschen die türkische Sprache - so bieten sich genügend Gelegenheiten, sie auch im Inland trainieren zu können.
0424100 Abendkurs
Lehrbuch: Güle Güle
ab Lektion 1
Emel Hirschek
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▼ Standardkurs A1

- Türkisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe

Sie haben bereits erste Grundkenntnisse der türkischen Sprache erworben, vielleicht auch einmal ein Semester ausgesetzt und wollen neu starten? Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
0424101 Abendkurs
Lehrbuch: Güle Güle
ab Lektion 8
Emel Hirschek
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 02.03.2015

0424103 Abendkurs
Lehrbuch: Güle Güle
ab Lektion 4
Emel Hirschek
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.15-19.45 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Ungarisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Ungarisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

0425100 Abendkurs
Lehrbuch: Ungarisch für Ausländer
ab Lektion 1
Melinda Hammer
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 100 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

▶ Koreanisch

- Koreanisch A1 Kompaktkurs-Minigruppe (Grundstufe-Anfänger)

Die Geschichte des Koreanischen ist im Vergeich zu anderen Sprachen nicht alt. Das Schriftsystem wurde erst im 15. Jahrhundert entwickelt. Die koreanische Sprache kann in einer phonographischen Schrift geschrieben werden. Deshalb ist es nicht schwer, Koreanisch lesen zu lernen, wenn man die Buchstaben kennt. In diesem Kurs erlernen Sie Basiskenntnisse der schriftlichen und mündlichen koreanischen Sprache, damit Sie auf Ihrer nächsten Reise nach Korea für die wichtigsten touristischen Situationen sprachlich vorbereitet zu sein.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
0427300 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
NN
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 17.04.2015, 16.30-18.45 Uhr
Samstag, 18.04.2015, 10.00-13.45 Uhr
Sonntag, 19.04.2015, 11.00-14.00 Uhr
Gebühr 99 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.03.2015

▶ Hawaiianisch

▼ Standardkurs A1 für Anfänger

NEU

- Olelo Hawai'i - Einführung in die hawaiianische Sprache Kleingruppe

An vier Abenden können Sie die hawaiianische Sprachwelt mit den am meisten verwendeten Redewendungen im Alltag und in der Musik ein wenig näher kennenlernen.
Die Hawaiianische Sprache war fast ausgestorben, bis sie in den 70 er Jahren neben Englisch zur offiziellen Landessprache erklärt wurde und damit wieder Einzug ins alltägliche Leben auf Hawai'i fand. In der Musik und im Tanz war die hawaiianische Sprache immer präsent, denn auf ihr basiert die Kultur und somit das Leben der Hawaiianer.
Bekannte Lieder wie das "Aloha 'Oe" möchten wir Ihnen sprachlich näher bringen, so dass Sie tiefere Einblicke in eine faszinierende Kultur erleben können, auch ohne um die halbe Welt reisen zu müssen. Wenn Sie aber eine solche Reise planen, erhalten Sie in diesem Kurs einige sprachliche Grundlagen, die Ihnen in Hawai'i ermöglichen, sich von den meisten Touristen deutlich zu unterscheiden, weil Sie die hawaiianische Kultur durch die Sprache kennengelernt haben. Die Aussprache ist der deutschen Sprache sehr ähnlich, klingt aber doch ganz anders, weil es nur 12 Buchstaben gibt.
Ein kleiner Hula zum Abschluss des Sprachkurs wird Sie auf den Sommer einstimmen und bestimmt auch auf Ihre eventuelle Reise nach Hawai'i!
Neugierig geworden? Dann besuchen Sie den Hawaiianisch Sprachkurs und gleich im Anschluss den Hula Tanz Kurs, wenn Sie mögen.
Herzlich Willkommen! E Komo Mai!
0430100 Workshop
Lehrbuch: Für den Unterricht werden Seminarunterlagen ausgehändigt
Bärbel Wagar
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 02.06.2015, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 09.06.2015, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 16.06.2015, 18.00-19.30 Uhr
Dienstag, 23.06.2015, 18.00-19.30 Uhr
Gebühr 33 EUR
Anmeldung bis 25.05.2015

▶

Wer sich nicht nur für die Sprache, sondern auch für den Hula-Tanz interessiert, kann im Anschluss an unserem Tanz-Workshop (Kursnummer: 02.05.109) teilnehmen.

Kostenlose Grundbildungsangebote

Unser Dank geht an die ALCOA Foundation, durch deren finanzielle Förderung wir 2015 kostenlose Kurse zur Lese-, Schreib- oder Rechenförderung für Erwachsene anbieten können. Wir freuen uns, wenn möglichst viele diese Chance nutzen. Die Kurse bieten einen Ort des Vertrauens sowie respektvollen Umgangs und orientieren sich an den Bedürfnissen und dem Wissensstand der Teilnehmenden.
Zusätzlich unterstützen wir Menschen mit geringem Einkommen, die sich beruflich verändern oder aber auch neu einsteigen wollen, bei der Bewerbung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Bewerbungstrainings eine Einkommensgrenze bei einem zu versteuernden Jahreseinkommen von unter 20 000 EUR (bzw. gemeinsam veranlagt 40 000 EUR) angesetzt wird. Dies ist großzügig bemessen und soll sicherstellen, dass die Trainings auch da ankommen, wo oftmals finanzielle Engpässe keinen Kursbesuch ermöglichen.
Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über unsere Webseite www.vhs-mtk.de, telefonisch unter 06192 990121 oder per Mail an gerhardt@vhs-mtk.de.

Lesen und Schreiben
Kennen Sie jemanden, der als Erwachsener nicht lesen oder schreiben kann? Dann machen Sie die/den Betroffene/n auf diesen Kurs aufmerksam. Die Teilnehmenden haben in diesem Kurs die Möglichkeit grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse zu erwerben.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0501705
15x ab Mittwoch, 04.03.15
17.45-12.00 Uhr

Fit fürs Rechnen am Arbeitsplatz und im Alltag
In vier verschiedenen Modulen werden mathematische Fragen rund um Alltagssituationen wie Bankgeschäfte, Mieten, Zahlen, Daten, Grafiken aus Zeitungen behandelt. Daraus ergeben sich mathematische Themen wie bspw. Grundrechenarten (Modul 1), Dreisatz und Prozentrechnung (Modul 2), Einheitenrechnen (Modul 3), Wahrscheinlichkeitsrechnen (Modul 4).

Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen und können einzeln gewählt werden. Nähere Inhaltsbechreibungen finden Sie unter Grundbildung auf www.vhs-mtk.de

C0501706
1. Modul 4x ab Freitag, 06.02.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501707
2. Modul 4x ab Freitag, 10.04.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501708
3. Modul 4x ab Donnerstag, 11.06.15
10.00 – 11.30 Uhr

C0501709
4. Modul 4x ab Freitag, 25.09.15
18.00 – 19.30 Uhr

Offener Treff – Montag für Mutige
Für alle, die ihre Fähigkeiten im Schreiben, Lesen oder Rechnen verbessern wollen, findet einmal wöchentlich ein offener Treff statt. Die Teilnehmenden können sich untereinander austauschen und erhalten eine Einführung in das Lernportal ich-will-lernen.de, welches Übungen zur Alphabetisierung und Grundbildung, zur Vorbereitung auf den Schulabschluss und zur Ökonomischen Grundbildung bietet.
Hofheim Volkshochschule
Angela Gerhardt
15x ab Montag, 23.02.15
17.00-18.30 Uhr

Bewerbungstraining
Die Module bieten Unterstützung im Bewerbungsprozess an – von der Jobsuche über das Erstellen der Bewerbungsunterlagen bis hin zur Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch. Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen, so dass die jeweiligen Module einzeln gewählt werden können.
Hofheim Volkshochschule
Sabina Ziegler

C0501701
Modul Bewerbungsunterlagen
4x ab Dienstag, 24.02.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501702
Modul Jobsuche
4x ab Dienstag, 12.05.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501703
Modul Vorstellungsgespräche
4x ab Dienstag,18.08.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501704
Gruppen- bzw. Einzelcoaching
4x ab Dienstag, 20.10.15
9.00 – 12.15 Uhr

Unsicherheiten im Umgang mit dem Schreiben
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die trotz mündlicher Sprachfertigkeit Unsicherheiten im Schriftlichen haben, insbesondere im Ausdruck oder der dafür notwendigen grammatikalischen Kenntnisse.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0404100
10x ab Dienstag, 03.03.15
17.45-19.15 Uhr

www.vhs-mtk.de

Beruf
Auf das richtige Werkzeug kommt es an

Unterschiedliche Aufgaben und Tätigkeiten erfordern verschiedene und neben einer Grundausstattung oft auch spezialisierte Werkzeuge. Ob das nun im Garten, in der Werkstatt oder bei der Ausübung der beruflichen Tätigkeit ist, ohne das entsprechende Rüstzeug kommt man oft nicht weit. Die Angebote im Fachbereich Beruf helfen Ihnen, das passende Werkzeug für Ihre Aufgaben zu finden und es professionell einzusetzen. Und ist einmal nichts Passendes dabei: Sprechen Sie uns an, wir bieten auch individuelle Lösungen.

Dieter Dorth
Fachbereichsleiter
Berufliche Bildung
Telefon 06192 9901-31
dorth@vhs-mtk.de

Qualifizieren & zertifizieren	**106**
Bewerben & neu orientieren	**111**
PC, Word, Excel, Access & Internet nutzen	**113**
Organisieren & planen	**119**
Kommunizieren & verhandeln	**120**
Präsentieren & darstellen	**121**
Social Media & Webseiten gestalten	**122**
Bilder bearbeiten & layouten	**123**

▶ Qualifizieren & zertifizieren

• SAP-Grundlagentraining für Anwender (Kleingruppenseminar)

Das Seminar wendet sich an alle, die einen umfassenden Einblick in die Software SAP erhalten wollen und vermittelt alles erforderliche Wissen zur Bedienung des Systems.
Inhalte:
- Einführung in SAP: Grundlagen, Anwendungen und Lösungen
- Anmeldung (Logon, GUI), Navigation im System, Verwendung der Hilfefunktion und Personalisierung der Benutzeroberfläche
- Berichte und Druckausgaben: Selektionsbilder, Speichern von Listen, Druckfunktionen
- Hilfen und Informationsquellen: Feldhilfe, Suchhilfe
- Systemfunktionen: Hintergrundjobs, Kurznachrichten.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0501100 Abendkurs B
Frank Ehrich
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Donnerstag, 12.03.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 123 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.03.2015

0501101 Wochenendkurs B
Frank Ehrich
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 20.03.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 21.03.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 131 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.03.2015

NEU

• Einkauf mit SAP - Grundkurs für Einsteiger und Anwender (Kleingruppenseminar)

Das Seminar wendet sich an alle, die sich erweiterte Kenntnisse im SAP-Modul "Einkauf" (MM) aneignen wollen. Anhand zahlreicher praktischer Übungen werden die täglichen Aufgaben - von den Stammdaten über die einzelnen Einkaufsschritte bis zur Rechnungsprüfung - vermittelt.
Inhalte:
- Organisationseinheiten in der Logistik
- Stammdaten im Einkauf (Lieferanten- und Materialstammsatz, Einkaufsinfosatz, Konditionen)
- Abwicklung des klassischen Beschaffungsprozesses
- Sonderfälle in der Beschaffung (Verbrauchsmaterial, Dienstleistungen und Retouren)
- Berichtswesen im Einkauf.

Im Kurs wird das Buch "Einkauf mit SAP: Der Grundkurs für Einsteiger und Anwender" (Preis: 39,90 Euro, ISBN: 978-3-8362-1712-5) verwendet; bitte zum ersten Termin mitbringen!
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse
0501102 Abendkurs
Frank Ehrich
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 16.04.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 160 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 09.04.2015

Bildungsgutschein B

Die so gekennzeichneten Veranstaltungen sind nach AZAV akkreditiert und können gegen Bildungsgutscheine gebucht werden!

NEU

• Finanzbuchhaltung mit SAP - Grundkurs für Einsteiger und Anwender (Kleingruppenseminar)

Das Seminar wendet sich an alle, die erweiterte Anwenderkenntnisse der SAP-Finanzbuchführung erhalten wollen:
- Organisation des Finanzwesens in SAP
- Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung: Anlegen von Stammsätzen, Belegerfassung, Erfassen und Buchen von Zahlungseingängen/-ausgängen, Integration mit Vertrieb bzw. Einkauf
- Mahnwesen, Zahlungsverkehr
- Anlagenbuchhaltung inklusive Abschlussarbeiten: Anlegen von Stammsätzen, Erfassen relevanter Buchungen, Abschreibungen
- Vorbereitung des Jahresabschlusses.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) oder vergleichbare Kenntnisse.
0501103 Abendkurs
Frank Ehrich
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 21.05.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 160 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.05.2015

Die nachfolgenden Lehrgänge Finanzbuchführung 1 und 2 sowie Finanzbuchführung EDV werden nach dem Lernzielkatalog der Masterprüfungszentrale Xpert Business unterrichtet und können mit Prüfungen des Zertifikatsystems Xpert Business abgeschlossen werden. Wer alle drei Prüfungen mit Erfolg abschließt, erhält das Prüfungszeugnis "Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung". Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zum Ablegen der Prüfung. Bei Teilnahme an der Prüfung ist ein Prüfungsentgelt von 55 EUR zu zahlen. Das Lehrbuch ist in dem Kursentgelt enthalten.
Prüfungstermine:
Finanzbuchführung 1:
18.07.2015 von 09:00 - 12:00 Uhr
Anmeldeschluss für die Prüfung
Finanzbuchführung 1 bei der vhs: 19.06.2015
Finanzbuchführung 2:
11.07.2015 von 09:00 - 12:00 Uhr
Finanzbuchführung EDV:
04.07.2015 von 09:00 - 12:00 Uhr
Anmeldeschluss für die Prüfungen Finanzbuchführung 2 und Finanzbuchführung EDV bei der vhs: 29.05.2015

• Xpert: Finanzbuchführung 1 - Zertifikatskurs

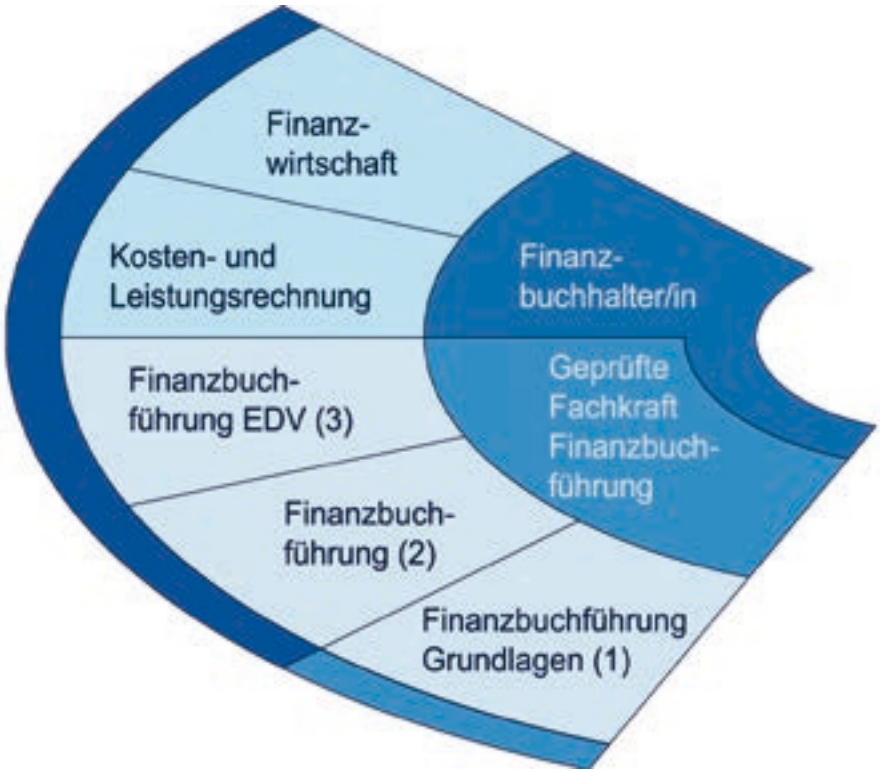
Dieser Kurs bildet den ersten Baustein eines Lehrgangsangebots der hessischen Volkshochschulen, das bis zum Abschluss "Geprüfte/r Finanzbuchhalter/-in" führt. Durch die praxisbezogenen fachlichen Inhalte und die handlungsorientierte Kursstruktur eignet er sich auch für kaufmännische Seiteneinsteiger/-innen und Selbständige. Der Kurs wendet sich auch an Interessenten, die längere Zeit keine berufliche Praxis in der Buchhaltung mehr hatten und den beruflichen Wiedereinstieg planen.
Schwerpunkte:
- Kontenplan
- Zahlungsverkehr
- Warenbuchungen
- Inventur/Inventar
- Bestandskonten/Erfolgskonten

0501105 Abendkurs B
Gabriele Meding
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Donnerstag, 26.02.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 296 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.02.2015

• Xpert: Finanzbuchführung 2 - Zertifikatskurs

Aufbaukurs für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen der Buchführung (analog Kurs Finanzbuchführung 1)
Schwerpunkte:
- Bewertung von Anlage- und Umlaufvermögen (Abschreibungen, Einzel- und Pauschalwertberichtigungen)
- Rückstellungen und Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten

Die Buchhaltungskenntnisse werden um den



Bereich der Jahresabschlussarbeiten und Abschlussbuchungen erweitert.
0501106 Abendkurs B
Gabriele Meding
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Montag, 23.02.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 296 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.02.2015

• Xpert: Finanzbuchführung EDV - Zertifikatskurs

Dieser Kurs ist der dritte und abschließende Baustein zur "Geprüften Fachkraft vhs für Finanzbuchhaltung".
Lehrgangsziel ist das Beherrschen der Systemlogik der praktischen Buchführung am PC unter Anwendung der Software LEXWARE. Lehrgangsinhalte sind die Anwendung der EDV in der Buchhaltung anhand vorhandener Software, Kontoeröffnung und Buchung laufender Geschäftsvorfälle, Erstellung und Interpretation von Auswertungen sowie Abschlussbuchungen.
Dieses Angebot richtet sich an Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die schon im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig sein wollen, sowie Wiedereinsteiger/-innen und Selbständige, die vorhandene Kenntnisse ausbauen und vertiefen möchten. Voraussetzung sind PC-Grundkenntnisse (MS Windows) und Kenntnisse der Finanzbuchhaltung analog den Lernzielen der vhs-Lehrgänge Finanzbuchhaltung I + II.
Für Kursmaterialien sind 10 EUR zusätzlich an die Kursleiterin zu zahlen.

0501107 Abendkurs B
Gabriele Meding
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Mittwoch, 15.04.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 207 EUR
Anmeldung bis 08.04.2015

Das Zertifikat "Xpert Business Finanzbuchhalter/in" beinhaltet das Zertifikat "Xpert Business geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung" sowie bestandene Prüfungen in den beiden folgenden Modulen
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Finanzwirtschaft
Für jede Prüfung wird ein gleichnamiges Einzelzertifikat, z.B. "Xpert Business Kosten- und Leistungsrechnung", ausgegeben.
Bei Teilnahme an der Prüfung ist ein Prüfungsentgelt von 55 EUR zu zahlen.
Prüfungstermin:
Kosten- und Leistungsrechnung
11.07.2015 von 09:00 - 12:00 Uhr
Anmeldeschluss für die Prüfung Kosten- und Leistungsrechnung bei der vhs: 12.06.2015

NEU

• Xpert: Kosten- und Leistungsrechnung - Zertifikatskurs

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Gesamtergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

BERUFLICHE WEITERBILDUNG - EINE INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

**Die Anforderungen im Beruf haben sich gravierend geändert. Der immer rascher werdende technologische Fortschritt lässt Fachwissen schnell veralten.
Gefragt sind deshalb fächerübergreifende Langzeitqualifikationen, auch Schlüsselqualifikationen genannt: Denken in Zusammenhängen, die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Entscheidungs-, Konflikt- und Problemlösefähigkeit, Kommunikations- und Teamfähigkeit und vor allem die Fähigkeit, sich rasch und situationsbezogen neues Wissen anzueignen.
„Lebenslanges Lernen" ist nicht nur ein Schlagwort, sondern eine Notwendigkeit!
Die vhs hält deshalb für weiterbildungsinteressierte Personen und Betriebe ein breites Angebot bereit.**

- Unser Service
Persönliche Beratung; Erarbeitung individueller „Weiterbildungsfahrpläne"; Flexibilität durch Bausteinsysteme.

- Ihr Vorteil
Umfassendes Seminar- und Lehrgangsangebot in Ihrer Nähe; Qualifizierung für Ihren berufllichen Aufstieg oder Wiederbeginn; anerkannte Abschlüsse; auf Wunsch „maßgeschneiderte" Angebote.

- Unsere Praxis
Praxisorientierter, erwachsenengerechter Unterricht; standardisierte Lehrgangskonzepte; kontinuierliche Weiterentwicklung der Lehrpläne; moderne Lehr- und Unterrichtsmittel.

- Unsere Qualität
Qualitätsgarantie durch laufende Kontrollen; Kooperation im Rahmen führender Volkshochschulen Deutschlands; ständige Weiterqualifizierung unserer Lehrkräfte.

Schwerpunkte:
- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung
- Plankostenrechnung

0501108 Wochenendkurs B
Gabriele Meding
Hofheim, Volkshochschule
15-mal ab Dienstag, 24.02.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 296 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

Ihr Kind in guten Händen

Sie sind berufstätig, in der Ausbildung oder Sie brauchen aus anderen Gründen bei der Betreuung und Erziehung Ihres Kindes Unterstützung? Sie suchen ein verantwortungsvolles Angebot mit größtmöglicher Flexibilität? Dann bietet sich die Tagespflege im Main-Taunus-Kreis an. Der Fachdienst Kinderbetreuung vermittelt anerkannte Betreuungspersonen mit Pflegeerlaubnis und umfassender Qualifikation.

Gleichzeitig sucht der Main-Taunus-Kreis für den steigenden Bedarf ständig Personen, die Kinder betreuen möchten. Er bietet ihnen eine umfassende Qualifizierung. Die moderne Tagespflege entwickelt sich zunehmend zu einem eigenständigen Berufsbild; der Main-Taunus-Kreis trägt dem durch eine umfassende Vorbereitung und Begleitung Rechnung.

Mit seinem Programm für die Kindertagespflege will der Main-Taunus-Kreis alle Eltern darin unterstützen, Kindererziehung und Beruf in Einklang zu bringen.

Die Tagespflege bietet:

- Hohe Flexibilität, die auf die Bedürfnisse der Eltern abgestimmt ist.
- Qualifizierte Betreuung, die auf die Bedürfnisse der Kinder eingeht.
- Angenehme Atmosphäre, in der Kinder respektvoll betreut werden.
- Familiäres Umfeld, in dem auf das Kind individuell eingegangen wird.

Die Tagespflege ist insbesondere vorgesehen für Kinder unter drei Jahren. Darüber hinaus können auch Kinder bis zu zwölf Jahren aufgenommen werden. Sie läuft im Haushalt der Betreuungsperson, im eigenen Umfeld oder in anderen geeigneten Räumen.

Der Main-Taunus-Kreis hilft bei der Suche nach dem geeigneten Betreuungsangebot.
Daneben baut der Kreis das Netz der Betreuungspersonen kontinuierlich aus. In individuellen Gesprächen gibt es wichtige Hinweise rund um die Themen Bewerbung, Qualifizierung und tägliche Praxis. Beispielsweise braucht eine Person eine Pflegeerlaubnis, wenn sie Kinder außerhalb ihrer Wohnung länger als drei Monate, mehr als 15 Stunden pro Woche und gegen Entgelt betreut. Um von einer finanziellen Förderung zu profitieren, müssen die Betreuerin oder der Betreuer sich überdies permanent qualifizieren und weiterbilden lassen.
Diese hohen Maßstäbe sind nötig,
um eine hochwertige Betreuung im Dienst der anvertrauten Kinder im Main-Taunus-Kreis sicher zu stellen.

Der Kreis unterstützt die Tagespflege auch finanziell. Qualifizierte Personen erhalten eine monatliche Förderung, die Eltern zahlen einen Kostenbeitrag. Der Main-Taunus-Kreis beteiligt sich an den Beiträgen zur Sozialversicherung der Betreuungsperson.
Nähere Informationen beim:
Main-Taunus-Kreis,
Amt für Jugend und Schulen.
Tagesbetreuung für Kinder
Am Kreishaus 1–5,
65719 Hofheim,
Telefon 06192 201-1519
sybille.seelbach@mtk.org

Betreuung für Kinder

main-taunus-kreis

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

INFORMATIONEN

Die folgenden Veranstaltungen sind Weiterbildungsangebote für Tagespflegekräfte (anrechnungsfähig gemäß § 43 SGB VIII)

▼ Pädagogische berufliche Qualifizierungen

- Gesundheitsvorsorge für Fachkräfte in der Tagespflege

  Präventionsworkshop "Gesunder Rücken"

In diesem Seminar geht es darum, mit unserem Rücken im Berufsalltag schonend umzugehen und Beschwerden vorzubeugen. Es ist als Präventivmaßnahme für Fachkräfte der Kindertagespflege mit und ohne aktuelle Rückenbeschwerden gedacht. Es werden Übungen für die Muskelkräftigung sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule gemacht, die individuell angepasst sind, sowie Entspannungsübungen, die vor einer Überforderung des Rückens schützen und ökonomische Bewegungen im Alltag unterstützen. Das Üben von rückengerechtem Heben und Tragen ist ebenfalls Inhalt dieses Seminars. Zu allen Themen erhalten Sie entsprechende Informationen sowie am Ende eines jeden Teils eine Kurzzusammenfassung mit den wichtigsten Übungen in Skriptform für den alltäglichen Gebrauch.
0501120 Wochenendkurs
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Sonntag, 15.02.15
10.00-13.45 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.02.2015

NEU

- Kindersprache verstehen

Wenn Kinder sprechen lernen, sind ihre Äußerungen nicht immer leicht zu verstehen. Was auf den ersten Blick wie ein "Fehler" aussieht, zeigt aber oft einen wichtigen neuen Entwicklungsschritt und das Erlernen einer neuen Sprachregel. In diesem praxisnahen Seminar beschäftigen wir uns mit der Interpretation und "Auswertung" von Kindersprache. Anhand von Transkripten (Wort- und lautgetreuer Mitschriften) versuchen wir, den Sprachstand des Kindes einzuschätzen und zu erkennen, mit welchen sprachlichen Phänomenen es gerade beschäftigt ist. Denn nur so ist es im Alltag möglich festzustellen, ob der Sprachstand eines Kindes altersgemäß ist und was die Ursachen für Verzögerungen sein könnten.
Parallel werden die neuesten Erkenntnisse aus Sprachwissenschaft und Entwicklungspsychologie zum Thema Spracherwerb vermittelt.
0501121 Tagesveranstaltung
Stefanie Engelke
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 28.02.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 21.02.2015

NEU

- Beteiligung von Kindern im Alltag der Tagespflege

Partizipation oder die Beteiligung von Kindern an Entscheidungsprozessen hat zum Ziel, die Interessen und Belange von Kindern zu berücksichtigen und ihnen bereits in der frühkindlichen Entwicklung Handlungskompetenzen zuzugestehen. Unter Berücksichtigung ihres Entwicklungsstandes sollen Kinder in die Gestaltung ihres Alltags einbezogen werden.
Es braucht intensive Begleitung und Betreuung, um ein Kind in ein Übungsfeld hinein zu führen, in dem es lernt mehr und mehr Einfluss zu nehmen. Um innere und äußere Reifungsprozesse des Kindes liebevoll und fachlich begleiten zu können und um dem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, ist es notwendig, die verschiedenen Entwicklungsschritte zu berücksichtigen.
Auf der Basis der Entwicklungspsychologie der ersten drei Lebensjahre werden Möglichkeiten der Partizipation aus der Praxis vorgestellt. Gemeinsam werden wir an diesem Tag Ideen und Methoden für die Umsetzung dieser Ziele in Ihrem Betreuungsalltag erarbeiten.
0501122 Tagesveranstaltung
Ute Apolke
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 07.03.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.02.2015

- Praxisreflektion in der Kindertagespflege

Da die Tagespflegekräfte grundsätzlich alleine und ohne Kolleginnen, bzw. nicht im Team arbeiten, kommt es in anderen Kursen für die Tagespflege immer wieder zu einem angeregten Austausch unter "Gleichgesinnten". Dieser Austausch ist ein Ausdruck für den Wunsch nach einer eigenen Standortbestimmung, nach Feedback für das eigene Handeln und nach Tipps und Anregungen für die Praxis. Ziele und Inhalte des Kurses sind:
- die persönlichen Handlungsmuster im Alltag besser zu verstehen
- den Umgang mit Kindern und ihren Eltern zu reflektieren und bewusster zu gestalten
- die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu differenzieren
- Entlastung zu erfahren
- Ressourcen zu aktivieren
- angemessene Ziele festlegen und umsetzen

Hierfür werden wir mit unterschiedlichen Methoden, wie z. B. Supervision und Kollegiale Beratung arbeiten. Dieser Kurs ist fortlaufend und wird regelmäßig einmal pro Semester angeboten.
0501123 Tagesveranstaltung
Christian Kees
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

NEU

• "Meine Kinder - Eure Kinder": Tagesmütter und eigene Kinder in der Tagespflege

Sind die eigenen Kinder klein, überlegen viele Mütter, ob sie zusätzlich als Tagesmutter arbeiten möchten. So können sie neben der Betreuung des eigenen Kindes fremde Kinder versorgen. Die Tageskinder werden als gleichrangiges Familienmitglied in den Alltag der Tagespflege integriert.
Neben den Anforderungen, welche sich aus dem Beruf der Tagespflege ergeben, stellen sich viele Tagesmütter u.a. diese Fragen:
- Wie gelingt es mir fremde Kinder zu betreuen mit dem Gefühl, ich werde meinem eigenen Kind nicht gerecht?
- Wie verkraftet das eigene Kind das Phänomen des Teilens der Mama, dem Spielzimmer und Spielzeug etc.?
- Wie gelingt es mir während der Betreuung eine Gleichrangigkeit aller Kinder herzustellen?
- Wenn das eigene Kind in Kindergarten oder Schule kommt, wie gelingt mir die Organisation des Tagesablaufes?

Spannungen und Konflikte sind vorprogrammiert. Wie kann sich die Tagesmutter vorbereiten und damit umgehen? Mit diesen und weiteren Fragen wollen wir uns in dieser Fortbildung beschäftigen.
0501124 Tagesveranstaltung
Ulrike Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.04.2015

• "Vertragt euch doch endlich!" Kinder im Umgang mit Konflikten unterstützen

Konflikte zwischen Kindern werden oft als störend empfunden und Erwachsene versuchen in dem Wunsch nach Harmonie, diese Konflikte möglichst schnell zu beenden. Dabei nehmen sie den Kindern die Chance, den Streit selbst zu klären oder ihre eigene Form der Konfliktlösung zu finden. Oft sind jedoch nicht die Konflikte selbst das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Durch das Zulassen von Konflikten, das Ernstnehmen der verschiedenen Bedürfnisse und Interessen und das Einüben von Formen des Umgangs mit Konflikten können Kinder auch diesen Bereich sozialen Verhaltens erlernen.
Diese Fortbildung zeigt mit spielerischen und kreativen Methoden Wege auf, die Grundkompetenzen dafür zu erlernen. Dazu gehören: aktiv Zuhören, Spiegeln, Gefühle ausdrücken, nicht verletzend Reagieren und hilfreich Fragen.
0501125 Tagesveranstaltung
Christian Kees
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 27.06.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.06.2015

• Praktische Sprachförderung und Vorlesen für 0-3 Jährige

Das Seminar „Praktische Sprachförderung" vermittelt viele Ideen, wie man die Sprachentwicklung von Kindern im Alltag begleiten und unterstützen kann. Thematisiert wird auch die Rolle der Erzieherin als „Sprachvorbild" und wie das eigene Sprechverhalten zur Entwicklung von Sprachkompetenz beim Kind beitragen kann. Es werden Ideen erarbeitet, wie man auch die Portfolio-Arbeit zur Sprachförderung nutzen kann. Darüber hinaus werden viele käufliche oder selbstgemachte Spiele vorgestellt sowie Fingerspiele und Gedichte. Bücher für die Altersgruppe der 0-3 Jährigen und Vorschläge, wie man diese - auch über das Vorlesen hinaus - zur Sprachförderung einsetzen kann, sind ebenfalls Thema in diesem auf die Praxis ausgerichteten Seminar.
0501220 Tagesveranstaltung
Stefanie Engelke
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.06.2015

NEU

• Achtsamer Umgang mit sich selbst für Tagespflegekräfte

Der Alltag in helfenden Berufen ist mit vielen Belastungen verbunden. Ein professioneller Umgang mit Kindern und Eltern enthält große Herausforderungen, eigenen und fremden Ansprüchen gerecht zu werden. Dabei werden manchmal eigene Grenzen der Belastbarkeit überschritten. Es ist für Tagespflegekräfte nicht immer leicht, stetig wachsenden Anforderungen zu entsprechen und gleichzeitig achtsam mit sich selbst und den eigenen Kräften umzugehen.
An diesem Tag werden wir miteinander erarbeiten, wie Sie ein Gleichgewicht finden, notwendige Grenzen ziehen und gleichzeitig selbst mit Ihrer Arbeit zufriedener sein können.
Der Fokus richtet sich auf das Wahrnehmen Ihrer eigenen Bedürfnisse und auf einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen. Blockierende Elemente können dabei überprüft und aufgelöst werden. Das Entwickeln eines schützenden Rahmens ermöglicht Ihnen mehr Selbstregulation.
0501221 Tagesveranstaltung
Ute Apolke
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 11.07.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 20 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 04.07.2015

▶ Bewerben & neu orientieren

• Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen

Sie wollen mit Ihrer Bewerbung positiv überraschen und Ihre Fähigkeiten und Persönlichkeit überzeugend darstellen? Sie erfahren, wie eine Bewerbung aufgebaut ist und wie Sie sich mit Ihren Unterlagen hervorheben können.
Inhalte:
- Was gehört in die Bewerbungsmappe?
- Das Anschreiben als erste Arbeitsprobe
- Der Aufbau des Lebenslaufs
- Ihr Persönlichkeitsprofil
- Das vorteilhafte Bewerbungsfoto
- Elektronische Bewerbungen (E-Mail und Online).

Zusätzliches Infomaterial kann für 2,00 € von der Dozentin erworben werden.
0502100 Ganztageskurs
Sabina Ziegler
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 10.03.2015, 17.30-21.30 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 03.03.2015

NEU

• Erfolgreich bewerben

Der erste Eindruck zählt! Ihre Bewerbungsunterlagen sind für Ihren möglichen neuen Arbeitgeber entscheidend - ob Sie zum Gespräch eingeladen werden oder gleich eine Absage erhalten. Für Sie sind sie die erste Möglichkeit, sich interessant und sympathisch zu präsentieren. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Bewerbungsunterlagen interessant gestalten, sie gut strukturieren, wie Sie mit Lücken im Lebenslauf umgehen und welchen Einfluss das Foto auf die Entscheidung von Personalern hat. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Bewerbungsunterlagen vor Ort neu zu erstellen oder zu überarbeiten. Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen auf einem USB-Stick mit.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Textverarbeitung "Word".
0502101 Wochenendkurs
Silke Steinsdörfer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.04.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.04.2015

• Argumentieren und überzeugen - mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussion überfahren fühlen?
Trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren Ihrer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf Ihrer inneren Haltung in Gesprächen, Ihren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.
Inhalt:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner (aktives Hinhören)?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit - wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?
- Stilsicheres Auftreten im Geschäftsleben

Zusätzliches Infomaterial kann für 2,00 EUR von der Kursleiterin erworben werden.
0502102 Wochenendkurs
Sabina Ziegler
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.04.2015, 17.00-21.00 Uhr
Samstag, 25.04.2015, 9.00-17.00 Uhr
Gebühr 78 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.04.2015

Individuelle Bewerbunsgunterstützung

Ob Sie
- **nach einer Kündigung schnellstmöglich einen neuen Job suchen,**
- **sich nach langjähriger Berufstätigkeit neu orientieren oder**
- **sich als Einsteiger gezielt auf den Start ins Berufsleben vorbereiten wollen.**

Im individuellen Bewerbungs-Coaching erhalten Sie in allen Phasen Ihrer Bewerbung professionelle Unterstützung.
Wir prüfen Ihre Bewerbungsunterlagen, unterstützen Sie bei E-Mail-Bewerbungen, helfen Ihnen mit konstruktivem Feedback zu Ihren Stärken und Schwächen und beraten Sie bei der Vor- und Nachbereitung Ihrer persönlichen oder telefonischen Bewerbungsgespräche.
Termine nach individueller Vereinbarung.
Ein Individualtraining (Dauer 3 Zeitstunden) kostet insgesamt 150 Euro.
Kontakt: Dieter Dorth, Fachbereichsleiter Berufliche Bildung, Telefon 06192-990131 dorth@vhs-mtk.de

Der Fachbereich EDV

Das Angebot des Fachbereichs EDV an der vhs Main-Taunus-Kreis ist ebenso umfangreich wie thematisch vielfältig und bietet daher zahlreiche, für nahezu jedes Weiterbildungsbedürfnis geeignete Veranstaltungen und Veranstaltungsformen an. Wichtig für eine moderne Wissensvermittlung in unserer schnelllebigen Informationsgesellschaft, in der Kenntnisse immer rascher veralten und immer mehr Zeit für den Erwerb neuer Qualifikationen aufgewendet werden muss, ist eine professionelle Seminargestaltung, die in kurzer Zeit ein Optimum an Wissen vermitteln kann.

Modernes EDV-Qualifizierungssystem!

Das modular aufgebaute Qualifizierungssystem unserer EDV-Seminare entspricht der jüngsten Entwicklung in der Informationstechnologie, d.h. es entspricht dem raschen Zusammenwachsen lokaler IT-Ressourcen mit weltweit funktionalen Informations- und Kommunikationstechnologien. Es besteht auf der Grundlage des „Europäischen Computerpasses Xpert" aus acht Modulen (siehe Abb. rechts), von denen jedes mit einer europaweit anerkannten Prüfung abgeschlossen werden kann. Für jede bestandene Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Die Bausteine können nach individuellem Kenntnisstand einzeln zusammengesetzt und gebucht werden.

Achtung: Alle Bausteine werden – sofern nicht anders angegeben - auf der Grundlage von „Windows 7" und Word, Excel, Access und Powerpoint in der Version 2010 durchgeführt.

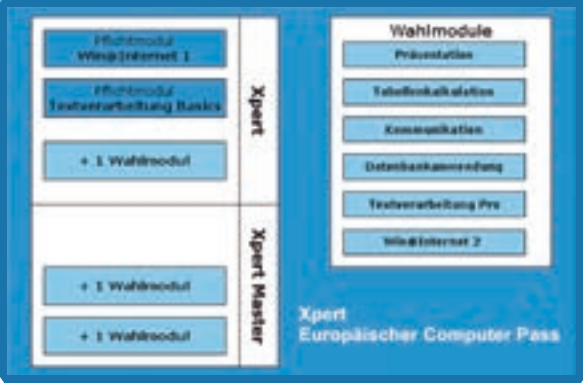
Nach erfolgreichem Absolvieren der zwei Pflichtmodule „PC und Internet" (im Xpert-Konzept heißt dieses Modul „Win@Internet1") und „Textverarbeitung Basic" sowie eines weiteren frei wählbaren Moduls aus dem Lehrgangssystem wird der Abschluss zum Europäischen ComputerPass Xpert BASIC erreicht.

Mit zwei weiteren abgeschlossenen Modulen erwirbt man den Europäischen ComputerPass Xpert Master.

Alle Xpert-Prüfungen können auch online abgelegt werden; nähere Informationen, auch zu den einzelnen Prüfungsthemen, erhalten Sie im Fachbereich „Arbeit und Beruf": Dieter Dorth, 06192 – 990131 – dorth@vhs-mtk.de.

Kleingruppenseminare

Kleingruppenseminare haben mind. 4, max. 6 Teilnehmende



• Erlebnisabend: Im Flow sein - Beruf und Lebensumstände finden, die zu Ihnen passen

Sind Sie unzufrieden in Ihrem Job? Fühlen Sie sich über- oder unterfordert? Spielen Sie mit dem Gedanken, sich selbständig zu machen? Steht für Sie der nächste Karriereschritt an? Diese oder ähnliche Fragen sind oft Anlass, eine Bestandsaufnahme zu machen. Wer beruflich neu durchstarten will, der sollte seine Talente, Wünsche und Ziele gut kennen. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihnen fehlen noch Impulse, Ihre Berufung zu finden und den ersten Schritt zu wagen, wechseln Sie die Perspektive:
- Wo stehen Sie aktuell?
- Was ist Ihnen wichtig?
- Was ist Ihr Ziel?
- Was können Sie verwirklichen?

Bekommen Sie an diesem Abend eine Idee, wie Sie spielerisch leicht mit dem Karriere-Navigator Schritt für Schritt diese Fragen klären können. Diese klar strukturierte und systematische Methode zur persönlichen Lebens- und Karriereplanung wurde von Dipl.-Psych. Angelika Gulder entwickelt und von Stiftung Warentest ausgezeichnet. Mehrere tausend Menschen haben den "Karriere-Navigator" bereits erfolgreich für ihre Weiterentwicklung genutzt.

Für diejenigen, die tiefer in das Thema einsteigen wollen, empfehlen wir den "Karriere-Navigator Kleingruppen-Workshop" am 20. und 21.03.2015, Kurs 0502104.

0502103 Vortrag/Lesung
Gudrun Teipel
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 03.03.2015, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr 11 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.02.2015

• "Karriere-Navigator Coaching": Im Flow sein - Beruf und Lebensumstände, die zu Ihnen passen (Kleingruppenseminar)

Profitieren Sie von der zielführenden Methode "Karriere-Navigator", die Sie ganz systematisch zu Ihrer persönlichen Berufung führt.
Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten und -fähigkeiten, Träume, Leidenschaften sowie Aus- und Weiterbildungen navigieren wir durch Ihre Lebenssituation. Sie entwerfen an diesem Wochenende ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Optionen. Dabei können Sie verloren geglaubte Träume wieder finden, ganz neue Wege für sich entdecken oder die Bestätigung bekommen, dass Sie mit dem, was Sie tun, auf dem richtigen Weg sind.
Am Ende des Workshops haben Sie erste Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und ein klares Bild davon, was möglich ist.
Geeignet für Menschen jeden Alters, Ein-, Um-, Auf- und Wiedereinsteiger, 50plus und alle Menschen, die ihren Traumjob finden wollen.
Bitte Schreibutensilien mitbringen!

0502104 Wochenendkurs
Gudrun Teipel
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 20.03.2015, 17.00-21.00 Uhr
Samstag, 21.03.2015, 9.30-18.00 Uhr
Gebühr 143 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.03.2015

▶ PC, Word, Excel, Access & Internet nutzen

• In aller Kürze: Was ist neu in Windows 8.1 und in Office 2013?

Der Kurs wendet sich an alle, die mit älteren Windows- und Office-Versionen vertraut sind. Im Mittelpunkt stehen zunächst die veränderte Bedienungsoberfläche von Windows 8, neue Funktionen, das Kontextmenü, Programme und Apps sowie die Arbeit mit Ordner und Dateien. Die Oberflächen von Office 2013 sind teilweise verändert; dazu gibt es völlig neue Programmteile, und die Bedienung wird nicht nur durch die Tastatur und die Maus vorgenommen, sondern auch per Fingertipp auf dem Bildschirm. Allgemeine Änderungen dieser vier Programme und die wichtigsten Neuerungen werden durch praktische Übungen vermittelt. Schließlich wird auch das Speichern auf dem neuen Laufwerk Sky Drive geübt.
Vorkenntnisse: Kenntnisse der Betriebssysteme Windows XP, Vista und/oder Windows 7 sowie der Programme Word, Excel, Powerpoint und Outlook.
0504100 Wochenendkurs
Ralf Schmitt
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 62 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.03.2015

0504101 Vormittagskurs
Ralf Schmitt
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 30.05.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 56 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 22.05.2015

• PC und Internet (Windows 7)

- Vom Basiswissen bis zum Verwalten der eigenen Daten (Bausteine 1 und 2)

-Kleingruppenseminar

Das Seminar bietet einen ersten praktischen Einstieg in die Welt der elektronischen Datenverarbeitung. Anhand zahlreicher Übungen wird das heute überall erforderliche Grundwissen vermittelt, um einen PC bedienen und sich sicher im Internet bewegen zu können. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PC. Sie lernen, eigene Dateien zu erstellen und zu speichern. Darüber hinaus vermittelt das Seminar wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten der eigenen Daten, seien es die übersichtliche Einrichtung der Festplatte(n) oder das Sichern wichtiger Daten bzw. Löschen alter Datenbestände.
Inhalt:
- die Hardware (Überblick) einschließlich Beratung zum PC-Kauf
- Übersicht und Einblick in die heute gängigen Standardprogramme
- Aufbau und Funktion des Windows-Desktop
- Datenstrukturen und der Umgang mit Speichermedien
- Basiswissen zum WWW
- Navigation im Internet und Bedienung der dazu erforderlichen Programme.
- übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick).

Vorkenntnisse: keine
0504102 Vormittagskurs B
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
mo., mi. + fr. 09.00-12.00 Uhr
ab 09.03.2015, 6-mal
Gebühr 246 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.03.2015

• PC und Internet (Windows 8.1)

- Vom Basiswissen bis zum Verwalten der eigenen Daten (Bausteine 1 und 2)

- Kleingruppenseminar

0504103 Abendkurs B
Claus Grund
Hofheim, Volkhochschule
di. + do. 18.00 - 21.00 Uhr
ab 14.04.2015, 6-mal
Gebühr 254 EUR
Anmeldung bis 07.04.2015

• PC, Internet und Textverarbeitung

- Computer-Basistraining für Frauen

Das Seminar bietet zunächst einen ersten praktischen Einstieg in die EDV. Anhand zahlreicher Übungen lernen Sie die Arbeitsweise eines PC zu verstehen und sich im Internet zu bewegen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie Ihr Datenmaterial effektiver verwalten, wichtige Daten sichern und alte Datenbestände löschen können. Schließlich erlernen Sie alle wichtigen Grundfunktionen der Textverarbeitung "Word", die für alltägliche Bürotätigkeiten erforderlich sind.
Vorkenntnisse: keine
0504104 Nachmittagskurs
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
mo., mi + fr. 14.00-17.00 Uhr
ab 09.03.2015, 6-mal
Gebühr 180 EUR
Anmeldung bis 02.03.2015

• Textverarbeitung mit Word 2010 Teil I: Basistraining

Das Seminar bietet anhand einer praxisorientierten, strukturierten Einführung profunde Anwendungskenntnisse des Textverarbeitungsprogramms Word. In zahlreichen Trainings- und Übungseinheiten lernen Sie, Ihre Texte entsprechend zu gestalten.
Inhalt:
- Texte bearbeiten und speichern
- Absatz- und Zeichenformate, Seitenlayout
- Autokorrektur, Symbole, Schnellbausteine
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Tabulatoren und Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Grafiken und Mehrspaltentext.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504105 Vormittagskurs B
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Dienstag, 24.02.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 17.02.2015

• Textverarbeitung mit Word 2010 Teil II: praxisgerechte Anwendung im Beruf

Anhand zahlreicher Übungen lernen Sie, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten, Massenkorrespondenz (Serienbriefe/Etikettendruck) abzuwickeln und Mustervorlagen zu erstellen. Sie erfahren, wie Sie Word an Ihre individuellen Arbeitsbedürfnisse anpassen können.
Inhalt:
- Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe (auch mehrseitig)
- Makros für Dokumentvorlagen
- unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008
- Serienbriefe und Etikettendruck.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: der Besuch der Bausteine 1 und 2 unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" sowie des Word-Basistrainings bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504106 Vormittagskurs B
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Dienstag, 14.04.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 07.04.2015

Neu im Programm:

1. Xpert: Kosten- und Leistungsrechnung – Zertifikatskurs

2. Erfolgreich bewerben

3. Come Back - Fahrplan für eine erfolgreiche Rückkehr in den Beruf: PC-Intensivkurs für Frauen (Auffrischung, Aktualisierung und Vervollständigung von EDV-Kenntnissen)
- siehe Sommerprogramm ab Seite 130 -

4. Senioren und neue Medien (Orientierung in der Welt moderner Kommunikationsmittel)

5. Mit der deutschen Sprache erfolgreich sein - Rhetorikworkshop für junge Menschen aus anderen Kulturen

6. Intensivseminar/Bildungsurlaub: Indesign total - Flyer, Broschüre oder Magazin: mit InDesign beruflich oder privat professionelle Printmedien gestalten

Weiterführend bieten wir Ihnen diverse PC-Profiseminare (z.B. Kurse zur Internetnutzung, etwa Workshops zur Profinutzung von Internet und Outlook), Optimierung der Internetpräsenz sowie Multimedia-seminare an.

• Serienbrief und Etikettendruck mit Word (Kleingruppenseminar)

Das Seminar vermittelt auf anschauliche Weise, wie man einen Serienbrief mit Word erstellt und dazu unterschiedliche Datenquellen aus Word, Excel oder Access benutzt.
Inhalt:
- Serienbrief und Datenquelle erstellen
- Datenquelle aus Excel und Access
- Problembehandlung bei akademischem Grad
- korrekte Formatierung von Währungs- und Datumsangaben
- Datensätze sortieren und filtern
- Briefe mit drei verschiedenen Anreden
- (verschachtelte) Wenn-Dann-Sonst-Bedingungen
- Etikettendruck.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 der Module "PC und Internet" und "Textverarbeitung mit Word I - Basistraining" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504107 Ganztageskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkhochschule
Montag, 11.05.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 86 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 04.05.2015

• Formulare mit Word 2010 (Kleingruppenseminar)

Arbeitsabläufe werden durch Vorlagen und Formulare beschleunigt, die nicht nur auf dem Papier, sondern auch direkt am Bildschirm ausgefüllt werden können. Es werden alle verschiedenen Formularfeldtypen behandelt, das Dokument wird in verschiedene Abschnitte unterteilt, mit einem Dokumentschutz versehen und als Dokumentvorlage gespeichert.
Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 der Module "PC und Internet" und "Textverarbeitung mit Word I - Basistraining" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504108 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkhochschule
Dienstag, 09.06.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 46 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.06.2015

• Lange Dokumente mit Word (Kleingruppenseminar)

Viele Word-Anwender/-innen sehen sich beim Gestalten langer Dokumente vor Probleme gestellt, die endlose Arbeit verheißen, sich jedoch mit Hilfe geeigneter Features automatisch und daher schnell sowie zuverlässig lösen lassen.
Inhalt:
- Formatvorlagen, Abschnitte, erweiterte Kopf- und Fußzeilen
- Überschriften in Kopfzeilen, Seitennummerierung, Nummerierung von Ebenen
- Inhalts-, Abbildungs- und Stichwortverzeichnisse
- Textmarken, Kommentare, Überarbeitungsfunktionen
- Hyperlinks und Querverweise
- Fuß- und Endnoten, Literaturverzeichnis.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: der Besuch unserer Module "PC und Internet - Grundlagen der EDV" sowie des Word-Basistrainings bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504109 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkhochschule
2-mal ab Freitag, 12.06.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 86 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.06.2015

• Grafiken in Word (Kleingruppenseminar)

Word bietet eine Fülle von Möglichkeiten, Grafiken, Fotos und Zeichenelemente in Dokumente einzufügen und diese anschließend professionell und ansprechend zu gestalten: z. B. verkleinern/vergrößern, vor oder hinter den Text legen, anders einfärben, drehen, mit Schatten, Rahmen und Spiegelungen versehen, Helligkeit und Kontrast verändern, Grafiken als Wasserzeichen nutzen und vieles mehr.
Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 der Module "PC und Internet" und "Textverarbeitung mit Word I - Basistraining" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504110 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkhochschule
Dienstag, 16.06.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 09.06.2015

Alle unsere PC-Seminare finden, sofern nicht anders gekennzeichnet, auf Grundlage der Programmversionen Windows 7 und Office 2010 statt. Beachten Sie bitte, dass bei Veranstaltungen gleichen Umfangs durch die Anzahl der ausgegebenen Skripte Entgeltunterschiede entstehen können.

NEU

• Vom Textbaustein zum Schnellbaustein Word 2010 (Kleingruppenseminar)

Oft fehlen geeignete Vorlagen und Gestaltungsmuster, um schnell ein eiliges Schriftstück zu erstellen. Immer wiederkehrende Texte sollten als Bausteine vorhanden sein, damit man sie gegebenenfalls mit wenigen Mausklicks einfügen kann und nicht ständig neu schreiben muss.
Sie lernen, vorgefertigte Mustertexte ansprechend zu gestalten und dauerhaft als Schnellbausteine anzulegen und zu verwenden, aber auch, wie man Dokument- und Gestaltungsvorlagen erstellt und einsetzt. All dieses gibt Ihnen die Möglichkeit, alltägliche Bürovorgänge erheblich zu beschleunigen, so dass Sie Zeit sparen und Ihre Nerven schonen.
Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 der Module "PC und Internet" und "Textverarbeitung mit Word I - Basistraining" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504111 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkhochschule
Dienstag, 23.06.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 46 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.06.2015

• Word und Excel für den Arbeitsplatz - Grundlagen

Word und Excel sind die am meisten im Büro gefragten und verwendeten Programme. Sie im Alltagsgeschäft routiniert zu beherrschen, gehört heute zu den Mindestanforderungen für eine solide Büroqualifizierung. Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen alle Kenntnisse, die zur routinierten Anwendung im Büro erforderlich sind.
Inhalt:
Word:
- Struktur und Aufbau des Word-Bildschirms
- Zeichen, Absätze, Seiten und zweispaltigen Text gestalten
- Autotext, AutoKorrektur, Suchen und Ersetzen
- die Arbeit mit Grafiken
- Einführung in die Tabellenfunktion.

Excel:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau, Aufbereitung und Formatierung von Tabellen und Mappen
- einfache Rechenoperationen
- statistische Funktionen und Diagramm
- Datenreihen ausfüllen und sortieren
- relative und absolute Adressierung
- Datenaustausch zwischen Word und Excel.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (zumindest der Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504112 Tagesveranstaltung
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 06.05.2015, 8.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 07.05.2015, 8.30-15.00 Uhr
Freitag, 08.05.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 180 EUR
Anmeldung bis 29.04.2015

• Word und Excel für den Arbeitsplatz - fortgeschrittene Anwender

Das Seminar wendet sich an alle, die bereits solide Word- und Excel-Kenntnisse besitzen und ihre alltägliche Büroarbeit routiniert, schnell und - wo möglich - automatisiert gestalten wollen.

KOSTENLOSE INFORMATION UND EINSTUFUNG
Wenn Sie unsicher sind, welcher EDV-Kurs für Sie der richtige ist, kommen Sie vor Semesterbeginn zu einer kompetenten Beratung zu uns.
Termin:
Samstag, 07. Februar 2015
10.00 – 13.00 Uhr
Hofheim, vhs-Gebäude, Pfarrgasse 38

Inhalt:
Word:
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008 erstellen und gestalten
- Massenkorrespondenz (Serienbriefe/Etikettendruck) abwickeln
- Mustervorlagen
- Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe (auch mehrseitig)
- Word an individuelle Arbeitsbedürfnisse anpassen
- unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen.

Excel:
- Daten sortieren und filtern
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- mit Formeln und Funktionen arbeiten
- Datums- und Zeitfunktionen
- Bereichsnamen.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" sowie der beiden Bausteine 1 ("Excel-Basiswissen" und "Word-Basistraining") bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504113 Tagesveranstaltung
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 10.06.2015, 8.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 11.06.2015, 8.30-15.00 Uhr
Freitag, 12.06.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 180 EUR
Anmeldung bis 03.06.2015

• Baustein 1: Excel 2010 - Basiswissen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen.
Inhalt:
- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau, Aufbereitung und Formatierung von Tabellen und Mappen
- einfache Rechenoperationen
- elementare statistische Funktionen
- die Diagrammfunktion
- Datenreihen ausfüllen und sortieren
- relative und absolute Adressierung.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504115 Abendkurs B
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 18.00-21.00 Uhr
ab 23.02.2015, 4-mal
Gebühr 122 EUR
Anmeldung bis 16.02.2015

0504116 Vormittagskurs B
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 25.02.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 18.02.2015

• Baustein 1: Excel 2010 - Basiswissen (Kleingruppenseminar)

0504117 Abendkurs B
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 05.05.2015, 18.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 07.05.2015, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 12.05.2015, 18.00-21.00 Uhr
Dienstag, 19.05.2015, 18.00-21.00 Uhr
Gebühr 170 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.04.2015

• Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel 2010

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen (vgl. Baustein 1) und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Beherrschen Sie zukünftig die wichtigen mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen ermöglichen.
Inhalt:
- Daten sortieren und filtern
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Datums- und Zeitfunktionen
- Bereichsnamen.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" sowie des Bausteins 1 (Excel - Basiswissen) bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504118 Abendkurs B
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
mo. + mi. 18.00-21.00 Uhr
ab 16.03.2015, 4-mal
Gebühr 122 EUR
Anmeldung bis 09.03.2015

0504119 Vormittagskurs B
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 15.04.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 08.04.2015

• Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel 2010 (Kleingruppenseminar)

0504120 Abendkurs B
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 18.00-21.00 Uhr
ab 09.06.2015, 4-mal
Gebühr 170 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.06.2015

Bildungsgutschein B

Die so gekennzeichneten Veranstaltungen sind nach AZAV akkreditiert und können gegen Bildungsgutscheine gebucht werden!

• Baustein 3: Excel 2010 - Profiwissen (Kleingruppenseminar)

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern?
Inhalte:
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3-D-Bezug) und Mappen (4-D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen
- weitere Excel-Funktionen, u.a. Summewenn; Index; Vergleich; Istfehler.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" sowie der Bausteine 1 ("Excel - Basiswissen") und 2 ("Professionelles Arbeiten mit Excel 2010") bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504121 Abendkurs
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
di. + do. 18.00-21.00 Uhr
ab 30.06.2015, 4-mal
Gebühr 170 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.06.2015

▶ intensiv & kompakt

• Word, Excel und Powerpoint 2010 - Grundlagen

Dieses Wochenseminar bietet Ihnen kompakt einen soliden Überblick über die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen Word, Excel und Powerpoint zum Einsatz im persönlichen oder beruflichen Alltag. Anhand zahlreicher Übungen und exemplarischer Lösungen werden Nutzungsumfang, Stärken und Einsatzgebiete der einzelnen Programme herausgearbeitet, wichtige Anwendungsmöglichkeiten vermittelt sowie der Austausch der Daten zwischen den einzelnen Programmen praktiziert. Die Teilnehmenden sind mit den so erworbenen umfassenden, systematischen und geübten Kenntnissen von Excel, Word und Powerpoint wichtigen beruflichen Problemsituationen gewachsen.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls PC und Internet - Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
Achtung: für PC-Anfänger/-innen nicht geeignet!

0504600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 02.03., bis Freitag, 06.03.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 16.02.2015

Frau und Job Frühjahr 2015

Der Beruf dient der Existenzsicherung der Familie, ist wichtig für das Selbstwertgefühl und sorgt für die notwendige finanzielle Sicherheit im Alter. Diese Gründe für den Wiedereinstieg in den Beruf nennen Frauen an erster Stelle. Immerhin wünschen sich mehr als zwei Drittel aller Frauen ein berufliches Comeback nach einer familienbedingten Pause. Doch vor allem für Frauen, die mehrere Jahre aus der Erwerbstätigkeit ausgeschieden sind, ist der Wiedereinstieg nicht selten ein Hindernislauf. Fehlt der einen Frau die Unterstützung durch den Partner, schlägt sich bei der anderen Frau die über mehrere Jahre fehlende Alltagserfahrung im Beruf in ungenügendem Selbstbewusstsein nieder. Information und Qualifikation sind wichtige Bestandteile beim beruflichen Wiedereinstieg.

„Frau & Job“ ist eine Veranstaltungsreihe der **vhs Main-Taunus-Kreis**, des **Main-Taunus-Kreises** (Gleichstellungsstelle), der **IHK**, der **Bundesagentur für Arbeit** und des **Job-Aktiv-Zentrums des Main-Taunus-Kreises**. Sie vermittelt alle erforderlichen Informationen zum Wiedereinstieg ins Berufsleben, insbesondere das Auffinden eigener Defizite und Möglichkeiten, diese zu beheben - z.B. in den entsprechenden Seminaren der vhs Main-Taunus-Kreis.
Das Programm liegt ab Februar 2015 im **Landratsamt**, den **Rathäusern** des Kreises, der **vhs** und der **Industrie- und Handelskammer** aus.
Bitte melden Sie sich **ausschließlich** im „Büro Familie, Frauen, Gleichberechtigung und Integration“ des Main-Taunus-Kreises an;
Kontakt:
Tel. 06192 / 201-1845
Mail: familie-frauen@mtk.org
Hier erhalten Sie auch Informationen zum Gesamtprogramm sowie zu den Gebühren.

Folgende Veranstaltungen finden in der vhs statt:

- Erste Schritte zur Orientierung

  Moderne Büroprogramme: Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Präsentation

  Der Workshop zeigt im Überblick Aufbau und Bedienungsmöglichkeiten der heute in Büros angewandten Standardprogramme: Textverarbeitung (Word), Tabellenkalkulation (Excel) und Präsentation (Powerpoint).
  Vorkenntnisse: Grundkenntnisse des Betriebssystems Windows
  0504750 Nachmittagskurs
  Heidi Katting
  Hofheim, Volkshochschule
  Freitag, 27.02.2015, 9.00-12.00 Uhr
  Anmeldung bis 20.02.2015

- Grundlagentraining

  Outlook, ein Bestandteil des Büroprogrammes Office, wird eingesetzt zur Organisation des Büroalltags. Im Mittelpunkt des Seminars stehen daher die Outlook-Benutzeroberfäche, das Adressbuch, die Terminplanung und die E-Mail-Korrespondenzen.
  0504751 Nachmittagskurs
  Heidi Katting
  Hofheim, Volkshochschule
  Donnerstag, 12.03.2015, 9.00-12.00 Uhr
  Anmeldung bis 05.03.2015

- Aktuelle Bewerbungsunterlagen

  Was ist heute bei Arbeitgebern gefragt?

  Themen:
  - was gehört zu angemessenen Bewerbungsunterlagen?
  - in welchem Stil und Umfang sollten sie (u.a. Lebenslauf, Anschreiben usw.) gehalten sein?
  - wichtige Informationen zu heute gängigen Internetbewerbungen („online“)

  0504752 Nachmittagskurs
  Heidi Katting
  Hofheim, Volkshochschule
  Dienstag, 10.03.2015, 9.00-12.00 Uhr
  Anmeldung bis 03.03.2015

- Die Praxis machts

  Professionelle Gestaltung von Bewerbungsunterlagen

  Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! Ihre schriftliche Bewerbung ist der erste Kontakt zu einem potentiellen künftigen Arbeitgeber und seinen Erwartungen.
  Im Mittelpunkt steht die optische Gestaltung von Bewerbungsunterlagen für Bewerbungsschreiben und Lebenslauf mit den benötigten Dokumentvorlagen, um ansprechende Dokumente erstellen zu können. Sie werden grafisch passend zum Anschreiben gestaltet, so dass eine professionelle Bewerbungsmappe entsteht.
  Vorkenntnisse: der Besuch unseres Workshops „Aktuelle Bewerbungsunterlagen - was ist heute bei Arbeitgebern gefragt?“ bzw. vergleichbare Kenntnisse sowie Grundkenntnisse des Betriebssystems „Windows“ und des Textverarbeitungsprogramms „Word“.
  Die Teilnehmerinnen nehmen ihre fertigen Bewerbungsunterlagen anschließend auf einer von der vhs gestellten DVD mit.
  0504753 Ganztageskurs
  Heidi Katting
  Hofheim, Volkshochschule
  Dienstag, 17.03.2015, 9.00-16.00 Uhr
  Anmeldung bis 10.03.2015

- Präsentieren mit geeigneten Werkzeugen

  Powerpoint-Grundlagentraining I

  Präsentationen gehören heute zur Grundqualifikation im Berufsleben. Vermittelt werden die dazu erforderlichen Grundkenntnisse: zum einen Inhalt, Aufbau, Gestaltung und Vorführen von Präsentationen, zum anderen die grundlegenden Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen).
  Vorkenntnisse: PC-Kenntnisse.
  0504754 Nachmittagskurs
  Heidi Katting
  Hofheim, Volkshochschule
  Donnerstag, 19.03.2015, 9.00-12.00 Uhr
  Anmeldung bis 12.03.2015

→ PC, Word, Excel, Access & Internet nutzen

Die vhs Main-Taunus-Kreis ist Kooperationspartner des marktführenden Herstellers professioneller Seminarunterlagen.

• Moderne und professionelle Bürokommunikation mit MS-Office: Word, Excel, Powerpoint, Outlook und Internet im Team

Die Standardanwendungen in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und Kommunikation beherrschen zunehmend den Arbeitsplatz bei Behörden und in Betrieben. Das Wochenseminar wendet sich an alle, die das gründliche Miteinander einer modernen Textverarbeitung, einer leistungsfähigen Tabellenkalkulation, einer flexiblen Präsentation und eines Terminkalenders mit Adressverwaltung in Verbindung mit dem Internet benötigen.
Themenschwerpunkte sind u. a.:
Textgestaltung mit Word:
- Dokument- und Formatvorlagen; Tabellen und Formulare; Grafiken
- Serienbriefe, Etiketten und Umschläge
- Formularerstellung für einen A4-Geschäftsbrief nach DIN 5008; Musteranschriften

Präsentation mit Powerpoint:
- Eingabe von Daten, Animationen, Einfügen von Cliparts
- Folienmaster, Inhaltsverzeichnis

Termin- und Adressenverwaltung mit Outlook:
- Kalender, Notizen, Kontakte; Versenden und Empfang von E-Mails; Verteilerlisten
- Besprechungsanfragen, Journaleinträge

Tabellenkalkulation mit Excel:
- Berechnungen; Formeln, Funktionen, Formatierungen.
- Rechnungsformulare als Mustervorlage
- das Zusammenspiel der Office-Programme Word, Excel, Powerpoint, Outlook und Internet.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" sowie Word-, Excel- und Powerpoint-Grundkenntnisse bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504601 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Heidi Katting B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 20.04., bis Freitag, 24.04..2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 290 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.04.2015

0504602 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Heidi Katting B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08., bis Freitag, 04.09..2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 290 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

• Excel 2010 - Tabellenkalkulation total I: Grundlagen

Ziel des Wochenseminars ist das sichere und professionelle Beherrschen von Excel im beruflichen Alltag. Es bietet anhand zahlreicher Übungen zunächst den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms (auch als Wiederholung sinnvoll). Ziel ist die routinierte und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen, d.h.
- Aufbau, Aufbereitung und Formatierung von Tabellen und Mappen
- einfache Rechenoperationen
- elementare statistische Funktionen
- die Diagrammfunktion
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen.

Darauf aufbauend steht das professionelle Beherrschen der mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel im Mittelpunkt, die ein schnelles und ansprechendes Gestalten von Tabellen gestatten.
Inhalt:
- Sortieren und Filtern von Daten
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen (WENN, S-VERWEIS, W-VERWEIS, logische Funktionen)
- Datums- und Zeitfunktionen
- Bereichsnamen.

Die Teilnehmenden sind mit dem so erworbenen umfassenden, systematischen und geübten Beherrschen von Excel jeder beruflichen Problemsituation gewachsen.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls PC und Internet - Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504603 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 20.04., bis Freitag, 24.04.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.04.2015

NEU

• Excel 2010 - Tabellenkalkulation total II: fortgeschrittene Anwender

Das Wochenseminar wendet sich an alle, die bereits fundierte Excel-Grundkenntnisse besitzen; Ziel ist das umfassende und professionelle Anwenden aller relevanten Funktionen im beruflichen Alltag. Es vermittelt anhand zahlreicher Übungen alle Kenntnisse, die ein schnelles und professionelles Gestalten aller Arten von Tabellen gestatten.
Inhalt (u.a.):
erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN); das Arbeiten mit Bereichsnamen, mehreren Arbeitsblättern (3-D-Bezug) und Mappen (4-D-Bezug); Szenario-Manager; Gültigkeitsprüfung; bedingte Formatierungen; dynamischer Datenaustausch mit anderen WINDOWS-Anwendungen.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unserer Seminare "PC und Internet - Vom Basiswissen bis zum Verwalten der eigenen Daten (Bausteine 1 und 2)" sowie " Baustein 1: Excel 2010 - Basiswissen" bzw. vergleichbare Kenntnisse

0504604 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 24.08., bis Freitag, 28.08.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.08.2015

NEU

• Windows 8.1 und Word / Excel 2013 für Umsteiger

Das Wochenseminar wendet sich an alle, die bereits mit älteren Versionen von Windows und Word / Excel vertraut sind und jetzt die neuen Benutzeroberflächen und geänderte / neue Funktionen praxisorientiert erlernen wollen.
Alle relevanten Änderungen und die wichtigsten Neuerungen werden durch zahlreiche praktische Übungen vermittelt.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Achtung: Das Seminar ist für PC-Anfänger nicht geeignet!

0504605 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Claus Grund
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 22.06., bis Freitag, 26.06.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.06.2015

• Word, Excel und Powerpoint 2010 - Grundlagen

Dieses Wochenseminar bietet Ihnen kompakt einen soliden Überblick über die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen Word, Excel und Powerpoint zum Einsatz im persönlichen oder beruflichen Alltag. Anhand zahlreicher Übungen und exemplarischer Lösungen werden Nutzungsumfang, Stärken und Einsatzgebiete der einzelnen Programme herausgearbeitet, wichtige Anwendungsmöglichkeiten vermittelt sowie der Austausch der Daten zwischen den einzelnen Programmen praktiziert.
Die Teilnehmenden sind mit den so erworbenen umfassenden, systematischen und geübten Kenntnissen von Excel, Word und Powerpoint wichtigen beruflichen Problemsituationen gewachsen.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls PC und Internet - Basiswissen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
Achtung: für PC-Anfänger/-innen nicht geeignet!
0504650 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 28.09., bis Freitag, 02.10.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.09.2015

Sommerprogramm

Weitere Kurse aus dem Fachbereich Beruf finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

NEU

• Word, Excel und Powerpoint 2010 - Aufbauseminar

Um kompetent, schnell und routiniert alltägliche Anforderungen im Büro oder bei privaten Anwendungen zu meistern, reichen meist bloße Grundkenntnisse nicht aus.
Dieses Wochenseminar bietet Ihnen kompakt eine gründliche Erweiterung der Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen Word, Excel und Powerpoint zum Einsatz im persönlichen oder beruflichen Alltag.
Sie erlernen in praxisorientierter und systematischer Form anhand zahlreicher Beispiele aufbauende Kenntnisse zu Word, Excel und Powerpoint.
Inhalt:
Word: Suchen/Ersetzen, Aufzählungen, Tabellen und Tabulatoren, Autotext.
Excel: Formeln, Mappen, Sortieren und Filtern.
Powerpoint: Sicheres Präsentieren, Animieren und Gestalten, Verknüpfen von Daten, Druckmöglichkeiten.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "Excel, Powerpoint und Word Grundlagen" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0504651 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 14.12., bis Freitag, 18.12.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.11.2015

• Organisieren & planen

NEU

• Selbstmanagement mit System

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird den Teilnehmern verdeutlicht, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und anhand der vorhandenen Ressourcen systematisch und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es aber nicht darum, eine vorgefertigte Methode "von der Stange" zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes System zu entwickeln, dieses in den Alltag zu integrieren und es in regelmäßigen Abständen zu optimieren. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über die eigenen Ziele und ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung. Gleichzeitig geht es dabei aber auch um einen Gewinn an Kreativität, Intuition und mehr Lebensqualität.
Inhalt:
- Sinn und Zweck von Selbstmanagement systemen
- Überblick über die verschiedenen Ansätze
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Impulse für die Erstellung eines eigenen Systems
- Grundzüge des Zeitmanagements.

0505100 Wochenendkurs
Dr. jur. Dennis Teschner
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 30.05. und Sonntag, 31.05.2014,
jeweils 9.30 - 17.00 Uhr
Gebühr 125 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 22.05.2015

Ein ganzes Jahr lang mobil sein zum ermäßigten Preis mit der CleverCard: Gültig ist die CleverCard, die Jahres-Karte für Schülerinnen, Schüler und Auszubildende, während der Schulzeit für alle Wege zwischen der Wohnung und der Ausbildungsstelle. In den beantragten Tarif-Gebieten kann die CleverCard rund um die Uhr sowie auch am Wochenende genutzt werden – in den hessischen Schulferien sogar im ganzen RMV-Gebiet. Infos unter: **www.schueler-abos.de**

Main-Taunus-Verkehrsgesellschaft mbH
ServiceBüro, Hofheim Bahnhof
Hattersheimer Straße 6

Service-Telefon: 06192 – 200 26 21
Fax-Nummer: 06192 – 200 26 31
www.mtv-web.de

Alle unsere PC-Seminare finden, sofern nicht anders gekennzeichnet, auf Grundlage der Programmversionen Windows 7 und Office 2010 statt.
Beachten Sie bitte, dass bei Veranstaltungen gleichen Umfangs durch die Anzahl der ausgegebenen Skripte Entgeltunterschiede entstehen können.

• Outlook 2010 - Basiswissen

Als "Personal Information Manager" ist Outlook eine zentrale PC-Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten; es unterstützt die Organisa tion und überschaubare Gestaltung des Büroalltags. Ziel ist die routinierte Handhabung von Outlook mit seinen vielfältigen Organisationsmöglichkeiten.
Inhalt:
- die Outlook-Benutzeroberfläche, individuelle Einstellungen
- wiederkehrende Termine und Ereignisse planen
- E-Mail-Korrespondenzen und damit verbundene Sicherheitsaspekte
- ein persönliches Adressbuch aufbauen und pflegen.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (zumindest der Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0505101 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 16.03.2015, 9.00-12.00 Uhr
Montag, 23.03.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 62 EUR
Anmeldung bis 09.03.2015

▶ Kommunizieren & verhandeln

NEU

• Senioren und neue Medien

Brauche ich ein Smartphone? Ist Lesen auf einem Tablet-PC wirklich praktisch? Muss ich sowas haben? Diese Fragen stellen sich ältere Menschen immer wieder - hier erhalten Sie die Antworten. Sie erfahren alles über die Vorteile der neuen Mobilgeräte, können einige Demonstrationsgeräte direkt anschauen und ausprobieren und ausführlich Fragen stellen, die verständlich und nachvollziehbar beantwortet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benötigen keine Geräte.
0506100 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 13.04.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 23 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.04.2015

• Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung

Welcher Gerätetyp ist der richtige für Sie? Welcher Tarif passt am besten zu Ihnen? Worauf müssen Sie achten? Diese Fragen werden in diesem Kurs ebenso beantwortet wie individuelle Fragen zu diesem Thema. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
0506101 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.04.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 23 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.04.2015

• Android 1 - Smartphone und Tablet für Anfänger

Wir richten gemeinsam Ihr Gerät ein. Bedienung, Grundeinstellungen, Gerätesicherheit, Internetzugang usw. werden Schritt für Schritt erklärt und gezeigt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie sollten aber ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID sowie jegliches Zubehör mitbringen.
Achtung: Der Kurs ist nicht geeignet für Besitzer von Apple-, Windows- oder Blackberry-Geräten.
0506102 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 11.05.2015, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 04.05.2015

• Android 2 - Apps, Widgets und alles was wir sonst so brauchen

Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden eine Sicherheits-App herunter, stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein und beantworten alle bis dahin entstandenen Fragen. Vorkenntnisse: Ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID, ein bestehender Google-Account und der Besuch des Kurses Android 1 oder vergleichbare Kenntnisse.
0506103 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 18.05.2015, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.05.2015

• Android 3 - digital leben für Fortgeschrittene

Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich in diesem Kurs bestens beraten fühlen. Es werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert, was man/frau im digitalen Zeitalter so braucht. Vorkenntnisse: Ein Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem ANDROID, ein bestehender Google-Account und der Besuch der Kurse Android 1 und Android 2 oder vergleichbare Kenntnisse.
0506104 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 01.06.2015, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 25.05.2015

• Android Workshop

Seit Ihrem letzten Androidkurs sind einige Wochen vergangen, Sie haben aber noch (oder schon wieder) Fragen? In unserem Workshop beantworten wir alle Fragen der Teilnehmer zum Thema ANDROID und informieren über Neuigkeiten, ergänzen Sicherheitshinweise und kontrollieren die ordnungsgemäße Funktion Ihrer Androidgeräte. Vorkenntnisse: Besuch der Kurse Android 1 bis 3 und Besitz eines Smartphones oder Tablet-PC mit dem Betriebssystem ANDROID.
0506105 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 29.06.2015, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 22.06.2015

▶ Präsentieren & darstellen

• Powerpoint 2010: Von den Grundlagen bis zur professionellen Präsentation (Bausteine 1 und 2)

Präsentationen gehören heute zur Basisqualifikation im Berufsleben. Dieser Kurs vermittelt dazu anhand zahlreicher Übungen alle relevanten Kenntnisse des aktuellen Standard-Präsentationsprogramms. Ziel ist die sichere und routinierte Anwendung von Powerpoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen.
Inhalt:
- Aufbau, Gestaltung und Vorführen von Folien und Präsentationen
- Aufzählungen und Nummerierungen, Kopf- und Fußzeilen, Folienhintergrund
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln
- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- mit Powerpoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse
0507100 Vormittagskurs B
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Freitag, 27.02.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 20.02.2015

0507101 Abendkurs B
Claus Grund
Hofheim, Volkhochschule
di. + do. 18.00-21.00 Uhr,
ab 09.06.2015, 4-mal,
Gebühr 166 EUR
Anmeldung bis 02.06.2015

• Powerpoint 2010: professionelles Präsentieren - Spezialthemen

Inhalte:
- zielgerichtete Präsentationen
- Zuschauer- und Referentenansicht
- Wiedergabe von Präsentationen als Video
- Einfügen von Musik, Film, Videos und Kommentaren
- Übernahme von Gliederungen aus Word als Präsentation

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars „PC und Internet - Grundlagen der EDV“ (Bausteine 1 und 2) sowie Powerpoint-Grundkenntnisse bzw. vergleichbare Kenntnisse. Bitte einen Speicherstick mitbringen!
0507102 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 30.06.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 23.06.2015

NEU

• Stimm- und Sprechtraining - leichter und besser sprechen (Kleingruppenseminar)

Ziel des Seminars ist es, das Instrument Sprechstimme besser kennen zu lernen und zu nutzen. Sie können Leichtigkeit und Lebendigkeit in der eigenen Stimme entdecken und ihre Ausdruckskraft erweitern. Informationen zu physiologischen Zusammenhängen, verbunden mit praktischen Übungen, führen zu neuen Erkenntnissen über Ihren Stimmapparat.
In vielen Berufen ist man auf das reibungslose Funktionieren der Stimme angewiesen, etwa bei Vorträgen, am Telefon, im direkten Kundenkontakt oder im Unterricht. Die Stimme als Instrument des Körpers hat dabei weniger mit Kraft und Anstrengung als mit Körperbewusstheit, Durchlässigkeit und Klang zu tun. Sie lernen, über Wahrnehmungsübungen spürbare angenehme Veränderungen im eigenen Stimmklang auszulösen. Das Sprechen wird leichter und die Stimme tragfähiger. Zudem hilft ein resonanzreicher und lebendiger Stimmklang Gehör zu finden, denn Sprechen ist nicht einfach nur reine Informationsübermittlung.
Inhalt:
- Eigenwahrnehmung der Sprechstimme
- Sprechübungen anhand kurzer Texte (Ausprobieren der Stimme mit Feedback der Gruppe)
- Theoretische Grundlagen der Stimmfunktion
- Tipps zur Vermeidung von Stimmbelastungen.

Die Arbeit findet in Gruppen-, Partner- und Einzelübungen statt.
0507103 Abendkurs
Gerda Kampschroer
Martina Peetz
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.04.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 25.04.2015, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 77 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.04.2015

ILP®
Integrierte Lösungsorientierte Psychologie®
ILP® Coaching-Ausbildung
Die ILP-Ausbildung vermittelt ein fundiertes Wissen und praktische Kompetenzen, um Menschen in beruflichen, persönlichen und zwischenmenschlichen Situationen ziel- und lösungsorientiert zu begleiten.
Telefon 0611-20 53 94 87
www.ilp-fachschule-mainz.de

• Rhetorik - Grundkurs

Die Kenntnisse um Stimmbildung und Artikulation sind neben Mimik und Gestik wesentliche Voraussetzungen für die rhetorischen und kommunikativen Anforderungen im beruflichen und privaten Alltag. Sie helfen auch im Umgang mit Konflikten.
Dieser Kurs ist als Einstieg in die Rhetorik geeignet. Ziel ist es, auf der Basis einiger rhetorischer Grundregeln, spontane und vorbereitete kurze Reden halten zu können und die Sprechsicherheit zu verbessern.
Inhalt:
- Atmung und Pauseneinsatz
- Sprechtempo, Modulation, Aussprache, Sprachstil
- Blickkontakt, Körpersprache
- Rhetorische Übungen zur Sprechsicherheit und zum authentischen Auftreten im Beruf
- Umgang mit Lampenfieber

0507104 Wochenendkurs
Astrid Ecklebe
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 30.05.2015, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 31.05.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 114 EUR
Anmeldung bis 23.05.2015

• Mit der deutschen Sprache erfolgreich sein - Rhetorikworkshop für junge Menschen aus anderen Kulturen

Der Workshop richtet sich an junge Menschen aus anderen Kulturkreisen, die die Schule (mind. Mittlere Reife) verlassen (haben) und ins Berufsleben einsteigen möchten, eine Ausbildung / Studium beginnen und die ihre Fähigkeiten und Talente überzeugend darstellen möchten.
Es werden rhetorische Fähigkeiten vermittelt (Umgang mit Sprache, Körpersprache, Präsentation, Rede/Vortrag), die Sie befähigen, persönliche Vorhaben / Ziele und berufliche Projekte erfolgreich nach eigenen Vorstellungen umzusetzen.
Neben theoretischen Hintergrundinformationen stehen die Bewältigung schwieriger Situationen (z.B. Lampenfieber, Kritik), überzeugendes und klares Reden, aber auch professionelles Präsentieren sowie der sichere Umgang mit Medien im Mittelpunkt.

0507105 Wochenendkurs
Karsten Thiele
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 13.06. und Sonntag, 14.06.2015, jeweils 09.00-16.00 Uhr
Gebühr 87 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.06.2015

▶ intensiv & kompakt

• Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Konflikte meistern und gesellschaftliche Verantwortung übernehmen

Im zwischenmenschlichen Bereich kommt es - privat und beruflich - immer wieder zu Konflikten. Der konstruktive Umgang mit Konflikten verhilft Ihnen zu mehr persönlicher Zufriedenheit und Effektivität im Berufsleben.
Schwerpunkte:
- Körpersprache und Redegewandtheit optimal einsetzen
- die eigene Wirkung richtig einschätzen
- überzeugend argumentieren
- Kommunikationsregeln kennen und anwenden
- Kommunikationsstörungen vermeiden
- Konflikte erkennen und konstruktiv bewältigen
- schwierige Gesprächssituationen meistern

Kurze Theorieblöcke und intensive Praxiseinheiten mit Videoauswertung gewährleisten einen nachhaltigen Trainingserfolg.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.

0507600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Astrid Ecklebe
Hofheim, Volkshochschule
Montag. 29.06. bis Freitag, 03.07.2015, jeweils 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 408 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.06.2015

▶ Social Media & Webseiten gestalten

NEU

• Senioren im Netz - Ein Netz für Senioren?

Ein Praxisseminar zum sicheren Umgang mit Facebook, Twitter und Co.

Alle reden davon, Ihre Kinder, Ihre Enkel und die Medien: das Internet mit Facebook, Youtube, Twitter und Co. Doch was steckt hinter den Begriffen? Wie funktioneren diese Plattformen und warum wird über sie so viel berichtet?
Sie lernen, wie die aktuellen Techniken funktionieren, wie sinnvoll sie sein können und warum immer alle davon sprechen. Gemeinsam erfahren wir anhand vieler praktischer Beispiele, was es bedeutet, "online" zu sein, und warum gerade junge Menschen von diesen neuen Medien so begeistert sind.
Das Seminar richtet sich speziell an Senioren und Menschen mit Lebenserfahrung, die bisher selten oder nie mit den neuen Medien in Berührung gekommen sind, zeigt praktisch Chancen und Risiken auf, aber auch Wege, wie man sinnvolle Möglichkeiten nutzt bzw. Gefahren meidet.
Vorkenntnisse: keine

0508100 Wochenendkurs
Benjamin Heimerl
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 09.05.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 56 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.04.2015

Sommerprogramm

Weitere Kurse aus dem Fachbereich Beruf finden Sie in unserem Sommerprogramm ab Seite 130.

• Die eigene Homepage mit HTML und CSS

Das Seminar wendet sich an alle, die sich im Internet präsentieren wollen und dafür grundlegende Kenntnisse benötigen. Im Mittelpunkt steht dabei die Seitenbeschreibungssprache HTML (Hypertext Markup Language), mit der sich der Inhalt einer Homepage erstellen und bearbeiten lässt.
Inhalt:
- Struktur und Aufbau einer HTML-Seite
- Text, Listen und Tabellen erstellen
- Grafiken einfügen
- Links aus Text und Grafiken erstellen.
- Informationen über Domainerwerb, FTP-Programme

Als sinnvolle Ergänzung zu HTML wird CSS (Cascading Style Sheets) eingesetzt, um die mit HTML erstellten Seiten optisch zu gestalten.
Außerdem werden Informationen über eine eigene Domäne und deren Hochladen ins Internet gegeben.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Seminars "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (zumindest die Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0508101 Vormittagskurs
Helga Moldenhauer
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 10.06.15
9.00-12.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 03.06.2015

NEU

- Dynamische Webseiten mit Apache, MySQL und PHP (Kleingruppe)

Die im Seminar vermittelten Werkzeuge sind MySql, Apache und PHP. PHP (Personal Home Page Hypertext Preprocessor) ist eine sehr leistungsfähige Skriptsprache für die Entwicklung dynamischer Webseiten. Sie wird direkt in den HTML-Code eingebunden. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySql, die für dynamisch gestaltete Webseiten sehr wichtig ist, lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren.
Behandelt wird v.a. der Umgang mit einem Datenbanksystem (MySQL) und einem Webserver (Apache). Anhand vieler praktischer Beispiele wird das Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten PHP, MySQL und Apache ausführlich erläutert und praktisch anschaulich gemacht.
Themen sind dabei u.a.
- Grundlagen der Datenbanktechnik und das relationale Datenbankmodell
- Konfiguration von MySQL
- SQL und MySQL: Grundlagen und Sicherheit
- ODBC und seine Funktionen
- Installation und Konfiguration eines Web-Servers (Apache)
- Installation von PHP unter Apache
- Konzeption, Gestaltung und Aufbau von Webseiten
- Grundlagen der PHP-Programmierung
- das Zusammenspiel zwischen HTML, PHP und Apache
- dynamische Webseiten: Funktionserweiterung; Dateiupload; Counter; eMail-Abruf; Minigästebuch.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" (Bausteine 1 und 2) und HTML-Grundlagen bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0508102 2 Wochenenden
Claus Grund
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 19.06.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 20.06.2015, 9.00-16.00 Uhr
Freitag, 26.06.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 27.06.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 240 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.06.2015

▶ Bilder bearbeiten & layouten

- Bildbearbeitung mit kostenloser Software - es muss nicht immer Photoshop sein! (Kleingruppenseminar)

Retuschieren, montieren, Effekte zaubern: Es gibt kostenlose Bildbearbeitungsprogramme, die mit teuren Programmen wie Photoshop auf Augenhöhe mithalten können. Gleichgültig, ob ein mit der Digitalkamera fotografiertes Bild aufpoliert oder ein Logo für die Website erstellt werden soll, Bildbearbeitungsprogramme haben heute einen festen Platz im Zeitalter der Digitalfotografie. Private Anwender brauchen aber nicht alle professionellen Features, die die Handhabung einer sehr teuren Software zudem noch erschweren. Behandelt werden alle wichtigen Funktionen von "Paint.NET", "Raw Therapee" und "GIMP". Letzteres ist ein wahrer Alleskönner bei professioneller Fotoretusche, Animationen oder Zeichnen am PC - ausgestattet mit einem großen Paket aus Werkzeugen, Filtern und Effekten lässt das kostenlose Programm kaum Wünsche offen.
Bitte Fotos auf USB-Stick (falls vorhanden) zur Bearbeitung mitbringen.

Sparkassen-Finanzgruppe
„Mein Naspa Finanzmanager“
Jetzt haben wir unsere Finanzen im Griff.
www.naspa.de/finanzmanager
Naspa
Nassauische Sparkasse
Wer will alles ein Stück vom Kuchen? Familie, Miete, Auto, Versicherungen, Urlaub ... . Damit auch Sie Ihre Finanzen immer im Griff haben, gibt es jetzt „Mein Naspa Finanzmanager“ – das virtuelle Haushaltsbuch. Mehr Infos auf www.naspa.de/finanzmanager.

Vorkenntnisse: der Besuch unserer Seminare "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509100 Abendkurs
Martin Höcker
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Mittwoch, 22.04.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.04.2015

- Bildbearbeitung Baustein 1: Photoshop Grundlagen

Das Seminar bietet eine praktische Einführung in die grundlegenden Techniken der Bildbearbeitung: neben dem theoretischen Einstieg in Farbräume, Dateiformate und Bilddaten wird behandelt, wie man Bilder auf die gewünschte Größe skaliert und zuschneidet, Helligkeit und Tonwertumfang optimiert und für unterschiedliche Anwendungen speichert. Darüber hinaus stehen weiterführende Themen der Bildoptimierung und der Maskierungstechniken sowie der Einsatz von Ebenen im Mittelpunkt.
Inhalt:
- Aufbau eines Bildes
- Farbräume, Auflösung, Pixelanzahl und Dateiformate
- Bilder skalieren und zuschneiden
- einfache Retuschearbeiten
- Techniken der Bildoptimierung: Tonwertkorrektur, Gradationskurven, Farbbalance, Farbton und Sättigung
- Maskierungstechniken für professionelle Montagearbeiten
- Einsatz von Ebenen für einfache Bildmontagen
- Farbeinstellungen.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509101 Abendkurs
Michael Lang
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 04.03.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 25.02.2015

- Bildbearbeitung Baustein 1: Photoshop Grundlagen (Kleingruppenseminar)

Bei genügender Nachfrage kann ein Fortsetzungsseminar eingerichtet werden.
0509102 Wochenendkurs
Georg Bühler
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.04.2015, 10.00-17.00 Uhr
Sonntag, 19.04.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 180 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

- Bildbearbeitung Baustein 2: professionelle Bildbearbeitung und -gestaltung mit Photoshop

Das Seminar wendet sich an alle, die mit den elementaren Funktionen der Bildbearbeitung vertraut sind, aber wichtige weiterführende Kenntnisse zu Fotoarbeiten, -montagen und -retuschen sowie den Einsatz von Maskierungstechniken und Ebenen (Stile und Einstellungen) benötigen. Ausführliche Übungen begleiten durch folgende Themen:
- einfache und komplexe Fotomontagen
- Ebenen und Ebenenstile
- Einstellungsebenen und Ebenenmasken
- Filter im praktischen Einsatz
- erweiterte Grundeinstellungen und Maskierungstechniken
- Farbeinstellungen für den Druck; Sonderfarben und ihr Einsatz
- Texteffekte und Retuschearbeiten.

Auf spezifische Themenwünsche wird im Rahmen der Gesamtthematik eingegangen.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" sowie "Bildbearbeitung Baustein 1: Adobe Photoshop Basiswissen" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509103 Abendkurs
Michael Lang
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 15.04.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 112 EUR
Anmeldung bis 08.04.2015

▶ Kompakt & intensiv

NEU

- Indesign total

  - Flyer, Broschüre oder Magazin: mit InDesign beruflich oder privat professionelle Printmedien gestalten

Im Mittelpunkt des Wochenseminars steht die Gestaltung professioneller Druckerzeugnisse mit Adobe InDesign. Anhand zahlreicher Übungen werden nicht nur die grundsätzliche Funktionsweise des Programms vermittelt, sondern eigene Entwürfe von Flyern, Zeitschriften und Katalogen realisiert, in denen Texte, Grafiken und Bilder aus unterschiedlichen Anwendungen platziert und gestaltet werden.
Inhalt:
- mit Rahmen arbeiten
- Text, Grafiken und Bilder platzieren
- Elemente mit Stilvorlagen formatieren
- Umgang mit Musterseiten
- Tabellen erstellen.

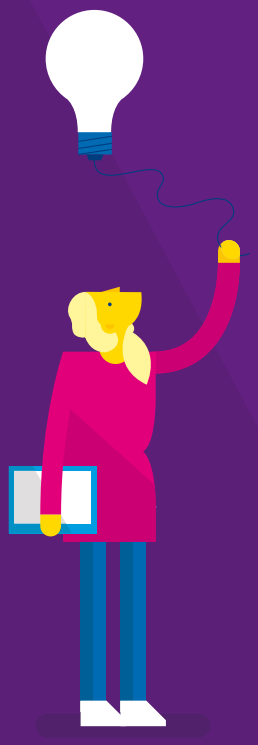
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0509600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Silke Steinsdörfer
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 17.08., bis Freitag, 21.08.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 278 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 31.07.2015

- ▶ Photoshop total - Von der einfachen Bildoptimierung zur komplexen Fotomontage

Das Wochenseminar vermittelt umfassende Kenntnisse des Umgangs mit dem Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop - angefangen beim Zuschneiden von Bildern auf eine gewünschte Größe und ihr Optimieren für die unterschiedlichen Einsatzgebiete bis zur Erstellung komplexer Fotomontagen mit Ebenen, Ebenenstilen und Ebenenmasken.
Themenschwerpunkte:
- Festlegung der Bildgrößen
- Bildoptimierung mittels Tonwertkorrektur, Gradationskurve und Farbbalance
- einfache und komplexe Auswahlen (Masken)
- Umgang mit Ebenen und Ebenenstilen
- Arbeiten mit Ebenenmasken
- Fotomontagen.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509601 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Michael Lang
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 24.08., bis Freitag, 28.08.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 278 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.08.2015



Das VHS-Tablet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Volkshoch-schulkursen

Ihre Volkshochschule und Microsoft eröffnen mobile Lernwelten. Hardware-Partner-TrekStor® bietet allen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der VHS bis zum 30. April 2015 ein hochwertiges Windows-Tablet zu besonders günstigen Konditionen im exklusiven Bundle.

Modernes Lernen leicht gemacht

Tablets ermöglichen neue interaktive Lernumgebungen und vereinfachen als innovative Werkzeuge das Lernen und Arbeiten. Microsoft entwickelt stetig neue Produkte für Lernende und knüpft an die langjährige Zusammenarbeit mit dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) an: Ab sofort können Sie das VHS-Tablet des Hardware-Partners TrekStor® zu günstigen Konditionen bestellen.

Das Angebot

- SurfTab® Wintron 10.1 mit Windows 8.1
- leistungsstarker Intel®-Prozessor
- 32 GB Speicher und 2 GB RAM
- 25,7 cm (10.1 Zoll)
- Office 365™ Personal*
- zahlreiche Schnittstellen und vollwertiger USB-2.0-Anschluss
- inklusive Tastatur und Schutzhülle mit Standfunktion
- kostenloser Versand
- 219 Euro mit WiFi
- 265 Euro mit WiFi und 3G

Die Aktion

Die Tablet-Aktion gilt rückwirkend für das gesamte Jahr 2014 und läuft bis zum 30. April 2015. Alle Lernenden, die in diesem Zeitraum bereits einen Volkshochschulkurs belegt haben oder an einem Kurs teilnehmen, können das Angebot in Anspruch nehmen. Darüber hinaus gilt es auch für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kursleiterinnen und Kursleiter der Volkshochschulen.

So bestellen Sie zu Vorzugskonditionen

1. Ihren Teilnahme-Code erhalten Sie exklusiv bei Ihrer Volkshochschule.
2. Gehen Sie auf **www.vhs.trekstor.de** und halten Sie Ihren Teilnahme-Code bereit.
3. Legen Sie das VHS-Tablet in den Warenkorb.
4. Geben Sie Ihren Code ein und folgen Sie der Bestellnavigation.
5. Fragen zum Bestellvorgang beantwortet TrekStor® gerne unter **06251/55 04 02 53** oder per Mail: **support@trekstor-onlineshop.de**.

* Im Angebot enthalten ist ein Jahresabonnement für Office 365™ Personal, das sich online aktivieren lässt. Die Lizenz für Office 365™ Personal beinhaltet auch 1 TB Onlinespeicher über OneDrive sowie 60 monatliche Telefonminuten für Skype. Außerdem kann Office 365™ Personal zusätzlich auf einem Notebook oder Mac im Haushalt installiert werden.

www.vhs-mtk.de

Junge vhs

Wer sät, der erntet

junge vhs

Der Spruch „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist schon lange widerlegt. In unserer schnelllebigen Zeit sind wir darauf angewiesen, ständig dazuzulernen.
Vieles was Hans heute lernt, gab es noch nicht, als er Hänschen war und Grete geht es nicht anders. Was wir den Kindern in die Wiege legen können, ist die Freude am Lernen. Damit sind sie für das Leben bestens gewappnet.

Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, EDV, Sprachen, Gesundheit und Kultur, die sich speziell an Kinder und Jugendliche richten.

Bildung kennt keine (Alters-) Grenzen

FOTO: DUFTOMAT/PHOTOCASE.DE

▶ Kreatives Gestalten

NEU

• Nähmaschinenführerschein ab 8 Jahren in den Osterferien

Du hast Lust eigene Sachen zu nähen wie Taschen, Turnbeutel, Kissen? Dann mach den Nähmaschinenführerschein und erlerne den sicheren Umgang mit der Maschine und viele Tipps und Tricks zum Nähen. Zum Abschluss bekommt jeder seinen Führerschein und geht mit seinem eigenen Nähstück nach Hause. Stoffe zum Ausprobieren sind vorhanden, ebenso Nähmaschinen.

Bitte mitbringen wenn vorhanden: Nähmaschine, Werkzeug (Scheren, Stecknadeln und Nadeln, Geodreieck, Garn) sowie Stoff für das Endprojekt.
7208100 Workshop
Jana Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 30.03.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.03.2015

NEU

• Mosaik-Workshop ab 8 Jahren

Hast du Spaß am Puzzeln und genügend Geduld? Dann macht dir sicher der Mosaikworkshop viel Freude. Denn dein eigenes Mosaik kannst du mit vielen bunten Glas- und Keramikmosaiksteinen selbst gestalten, bekleben und anschließend verfugen. So ist am Kursende dein Mosaik Projekt fertig - ob es sich z.B. um eine Stiftebox, einen Glücksstein oder einen Bilderrahmen handelt oder etwas anderes, das du gerne mit deinem Mosaik verschönern möchtest. Die Materialkosten in Höhe von 5 EUR sind in der Gebühr enthalten.
7208101 Workshop
Petra Schall
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 07.03.2015, 10.00-13.00 Uhr
Samstag, 14.03.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 34 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.02.2015

• Origami für Ostern ab 8 Jahren

Ostern ist Bastelzeit. Wie wäre es in diesem Jahr mit Origami? In einem Stück Papier stecken viele Überraschungen und Möglichkeiten. Mit Origami kann man verschiedene Arten von Osterschmuck basteln. Wie das geht, wird in dem Kurs Schritt für Schritt erklärt, und zwar so, dass auch Kinder gut mitmachen können und Spaß daran haben. Materialkosten in Höhe von 3 EUR sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schere und Stiftkleber
7208102 Workshop
Shizuko Onodera
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 21.03.2015, 10.00-12.00 Uhr
Gebühr 13 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 14.03.2015

Gesundheit

• Yoga Kids (8 - 11 Jahre)

Mit Spiel und Spaß traditionelle Yogahaltungen zu lernen, den Körper und die Atmung in der Bewegung zu spüren, Ruhe und Entspannung durch Geschichte und Musik zu erleben sind Schwerpunkt des Kurses. Ziel der Stunde ist, das Selbstbewusstsein zu stärken, die Konzentrationsfähigkeit zu fördern, die Atmung zu schulen (besonders geeignet für Kinder mit Erkrankungen der Atemwege), Muskulatur aufzubauen und Haltungsschäden vorzubeugen und auszugleichen.
Bitte eine rutschfeste Matte, eine Decke oder ein Badetuch, evtl. ein Kissen und etwas zu trinken mitbringen.
7303100 Nachmittagskurs
Cornelia Schuster
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 30.01.15
15.30-16.30 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.01.2015

7303101 Nachmittagskurs
Cornelia Schuster
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 17.04.15
15.30-16.30 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

• Yoga Teens (12-16 Jahre)

7303102 Nachmittagskurs
Cornelia Schuster
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 30.01.15
16.45-18.00 Uhr
Gebühr 50 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.01.2015

7303103 Nachmittagskurs
Cornelia Schuster
Hofheim, Volkshochschule
8-mal ab Freitag, 17.04.15
16.45-18.00 Uhr
Gebühr 50 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.04.2015

▶ Sprachen

NEU

- Englisch für Schüler der Klassen 5 und 6 in den Osterferien - Kleingruppe

Learn English and have fun! In diesem Kurs werden wir gemeinsam unsere Umgebung auf Englisch erkunden, Texte schreiben, Geschichten erzählen, Spielen (in English, of course!) und vieles mehr. Zwei Tage des Kurses dienen der Wiederholung von Grammatik und dem individuellen Üben. Da der Wissensstand der Teilnehmer/-innen häufig sehr unterschiedlich ist, bitte für diesen Teil das eigene Lehrbuch sowie die Schulunterlagen mitbringen.
7406100 junge vhs
Elke Jentschek
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 30.03.2015, 9.30-12.30 Uhr
Dienstag, 31.03.2015, 9.30-12.30 Uhr
Mittwoch, 01.04.2015, 9.30-12.30 Uhr
Donnerstag, 02.04.2015, 9.30-12.30 Uhr
Gebühr 80 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.03.2015

NEU

- Englisch für Grundschüler der Klassen 3 und 4 in den Osterferien

Dieser Kurs bietet Kindern die Möglichkeit, Englisch mit viel Spaß und Freude zu erleben. Hörverstehen und Dialogfähigkeit stehen im Mittelpunkt. In spielerischer Form mit abwechslungsreichen und motivierenden Übungen werden Vokabeln (z.B. Farben, Zahlen, Tiere, Körperteile) wiederholt und erlernt. Im Kurs wird gesungen, gelesen und getanzt. Bewegungsabläufe helfen, das neu Gelernte zu merken. Begleitend werden unterschiedliche Spiele und Bastelaktivitäten angeboten. So macht Englisch lernen richtig Spaß! Bitte Schere, Kleber, Stifte und Bastelpapier mitbringen!
7406101 junge vhs
Hülya Inal-Crawford
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 30.03.2015, 13.00-14.00 Uhr
Dienstag, 31.03.2015, 13.00-14.00 Uhr
Mittwoch, 01.04.2015, 13.00-14.15 Uhr
Donnerstag, 02.04.2015, 13.00-14.15 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.03.2015

NEU

- Englisch für Schüler der Klassen 7 und 8 in den Osterferien

Yes We Can!
Große Klassen, kaum Chancen, auch mal was im Unterricht sagen zu können? Wir bieten euch die Gelegenheit, in dieser Woche den Unterricht selbst mit zu gestalten und unter Gleichgesinnten zu zeigen, was ihr könnt. Euren Wünschen entsprechend werden wir wichtige Lerninhalte des Englischen wie Grammatik, Aussprache, freies Formulieren und Wortschatzerweiterung wiederholen und üben. Wichtigstes Ziel dieser Woche: In Englisch sagen zu können, was man sagen will! And now it's your turn!
7406102 junge vhs
Hülya Inal-Crawford
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 30.03.2015, 9.00-12.45 Uhr
Dienstag, 31.03.2015, 9.00-12.45 Uhr
Mittwoch, 01.04.2015, 9.00-12.45 Uhr
Donnerstag, 02.04.2015, 9.00-12.45 Uhr
Gebühr 100 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.03.2015

▶ EDV

- Computerschreiben in den Osterferien (ab 11 Jahren)

Das Beherrschen der Tastatur ist heute bereits in der Schule eine wichtige Fertigkeit. Ihr trainiert altersgemäß in kleinen Gruppen (8-10 Personen) und werdet so zu Meistern der Computertastatur. Das Üben der Griffwege wird mit dem Erlernen der Funktions- und Befehlstasten am PC verbunden. Mit Hilfe von Lernprogrammen übt ihr das blinde Beherrschen der Tastatur. Vorkenntnisse in EDV/Computertechnik sind nicht erforderlich. Im Kursentgelt enthalten ist das für den Unterricht benötigte Lehrbuch ("Vom ersten Anschlag zum Normbrief").
7504100 junge vhs
Beate Fritz-Saland
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 07.04.2015, bis Freitag, 10.04.2015,
jeweils 9.00-12.45 Uhr
Gebühr 102 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 31.03.2015

▶ Präsentieren & darstellen

NEU

- Rhetorik-Werkstatt für Schüler und Berufsanfänger (Kleingruppenseminar)

In der Schule und in der Berufsausbildung werden an junge Menschen heute bereits hohe Anforderungen an Rede-, Präsentations- und die Überzeugungsfähigkeiten gestellt. Was aber ist eigentlich überzeugend? Wie lerne ich, eine gute Rede zu halten und wie muss ich eine Präsentation gestalten, damit sie überzeugend wirkt? Was tun bei einem plötzlichen "Blackout", wenn man den "roten Faden" verliert, die Knie weich werden oder ich im Moment keine Antwort auf eine Frage habe, die mir gestellt wurde. In der Rhetorik-Werkstatt lernen Sie die eigenen Fähigkeiten zu erkennen, zu verbessern und von anderen Teilnehmern zu profitieren. Mit praktischen Übungen und Rollenspielen kann man die eigenen Fähigkeiten testen, Talente einbringen und erleben, dass der eigene Erfolg häufig mit einfachen Mitteln zu erzielen ist. Ein erfahrener Trainer hilft Ihnen, an Ihren rhetorischen Fähigkeiten praktisch zu "feilen". Auch Anfänger haben die Möglichkeit, hier erste Erfahrungen zu sammeln.
7507100 junge vhs
Karsten Thiele
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 14.03.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 51 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.03.2015

▶ Mathematik

- Endspurt zum Mathematik-Landesabitur 2015

Die schriftliche Abiturprüfung 2015 findet in Hessen ab dem 13. März statt. Die gezielte und intensive Vorbereitung auf die schriftlichen Mathematik-Abiturprüfungen enthält die thematischen Schwerpunkte:
- Analysis (2 Abende)
- lineare Algebra/analytische Geometrie (1 Abend) und
- Wahrscheinlichkeitsrechnung/Stochastik (1 Abend);

Sie werden anhand von Prüfungsaufgaben vergangener Jahre wiederholend behandelt. Die Kursinhalte orientieren sich an den Aufgabenstellungen und dem Anforderungsniveau des Grundkurses.
7608100 junge vhs
Detlef Tribius
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 12.02.15
17.00-20.00 Uhr
Gebühr 75 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 05.02.2015

www.vhs-mtk.de

vhs

Volkshochschule
Main-Taunus-Kreis

Sommer 2015

junge vhs

Gesellschaft heute

▶ Regionales und Fernes

- Führung im Satellitenkontrollzentrum der European Space Agency Darmstadt (ESA)

Das Europäische Satellitenkontrollzentrum ESOC (European Space Operations Centre) in Darmstadt ist ein Fachzentrum der ESA, der European Space Agency. Es stellt den Betrieb der europäischen Satelliten und Raumsonden in ihren Umlaufbahnen sicher - wie z.B. Mars Express, Rosetta oder Envisat. ESOC Kontrollräume, die mit Bodenstationen in aller Welt vernetzt sind, verfolgen und überwachen Satelliten während der gesamten Einsatzdauer, lösen Korrekturmanöver aus und steuern den Betrieb ihrer Nutzlasten.
Die eineinhalbstündige Führung zeigt Ihnen nach einem Einführungsvideo die gesamte Anlage und das Kontrollcenter des ESOC. Aus Sicherheitsgründen müssen Sie sich mit einem Personalausweis oder Reisepass am Eingang ausweisen. Die Teilnahme für Kinder ist erst ab dem 10. Lebensjahr möglich und diese müssen sich durch einen Kinderausweis oder den Eintrag im Reisepass ausweisen. Es dürfen keine Taschen oder Rucksäcke mitgeführt werden! Es besteht keine Deponierungsmöglichkeit.
Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich! Die ESA behält sich vor, bei sicherheitsrelevanten Maßnahmen die Führungen kurzfristig abzusagen!
Treffpunkt der Gruppe ist um 16:15 Uhr an der Pforte der ESOC,
Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5.
Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der vhs Darmstadt statt.
0100200 Exkursion/Führung
Bruno Breuninger
ESA Darmstadt, Robert-Bosch-Str. 5
Freitag, 10.07.2015, 16.30-18.00 Uhr
Gebühr 9 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.06.2015

NEU

- Motorradtour in den Westerwald

Ein erloschener Vulkan ist das Ziel der diesjährigen Saisonabschlusstour. Eigentlich sind es derer gleich zwei, denn die rund 650 Meter hohe Fuchskaute hat quasi zwei Gipfel. Weil Füchse hier oft ihre Höhlen - die man auch als Kaute bezeichnet - gegraben haben, trägt der höchste Berg des Westerwaldes diesen Namen. Und den wollen wir auf kurvenreicher Strecke unter die Räder nehmen.
Bitte mit vollem Tank zum morgendlichen Treffpunkt kommen.
Treffpunkt: vhs, Hofheim
0100301 Exkursion/Führung
Uwe Reitz
Westerwald
Samstag, 26.09.2015, 8.00-18.00 Uhr
Gebühr 35 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.09.2015

NEU

- Tagesausflug Seligenstadt - Brauereibesichtigung und Planwagenfahrt

Bei dieser Tagestour nach Seligenstadt besichtigen wir zuerst die Brauerei "Glaabsbräu". Im Verlauf der 1-stündigen Tour erfahren wir alles über die Geschichte der Brauerei, die Auswahl und Qualitätsprüfung der Rohstoffe, das Sudverfahren, die offene Gärung und lange kalte Lagerung bis hin zur Abfüllung in Fässer. Bei einem Zwischenstopp im Zwickelkeller können wir unfiltriertes Glaabsbräu Zwickelbier probieren. Im Anschluss folgt die Verkostung der Glaabsbräuer Biere im sogenannten "Schalender". Vor dem Sudhaus der Brauerei erwartet uns dann ein Planwagen, der uns auf eine einstündige Besichtigungsfahrt durch Seligenstadt mitnimmt.
Nach einer 1 1/2 stündigen Mittagspause zum Bummeln oder Mittagessen (nicht im Preis enthalten) unternehmen wir im Rahmen einer 1-stündigen Führung einen kurzen, aber eindrucksvollen Rundgang durch die mittelalterliche Seligenstädter Altstadt, besichtigen die Einhard-Basilika und die Gärten der ehemaligen Benediktinerabtei, bevor es dann gegen 16.30 Uhr wieder Richtung Hofheim geht.
Treffpunkt: Bahnhof Hofheim, 07.45 Uhr
0100201 Exkursion/Führung
Petra Schöbel-Junghans
Seligenstadt
Freitag, 07.08.2015, 8.00-18.00 Uhr
Gebühr 40 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.07.2015

▶ Recht und Verbraucherfragen

- Mietrecht - neue Regelungen, Informationen und Tipps rund um den Mietvertrag

Sie streiten sich um die Nebenkostenabrechnung oder Mietausfälle? Sie sind ausgezogen und Ihr Vermieter verlangt von Ihnen Geld für die Schönheitsreparaturen? Oder Sie sind Vermieter und wollen einfach nur für die Zukunft einen hieb- und stichfesten Mietvertrag, um nicht während des Mietverhältnisses oder bei Auszug des Mieters wieder böse Überraschungen zu erleben?
In diesem Seminar erhalten sowohl Vermieter als auch Mieter wertvolle Tipps, worauf beim Abschluss eines Mietvertrages zu achten ist. Es wird nicht nur die Form eines Mietvertrages besprochen, sondern auch, welche Klauseln beruhigt unterschrieben werden bzw. welche ungültig sein können.
Darüber hinaus werden neben den Neuerungen im Mietrecht die Beendigung des Mietverhältnisses sowohl aus Vermieter- als auch aus Mietersicht besprochen und die häufig gestellte Frage der Nachmieterstellung erörtert.
Ferner erhalten Mieter Tipps, wie sie sich bei Mängeln verhalten sollen und ob sie bei Schimmel, Heizungsausfall etc. die volle Miete bezahlen müssen.
0101200 Vortrag/Lesung
Christoph Klie
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.07.2015, 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 24 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.07.2015

▶ Lifestyle, Mode, Wohnen

NEU

- Hairstyling - gewusst wie

Hier geht es um der "Widerspenstigen Zähmung".
Es werden folgende Fragen behandelt:
- Welche Frisur ist die richtige für mich? Abschied von falschen Vorstellungen.
- Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)?
- Wie kann ich meine Frisur umstylen?

Sie lernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur eines: Probieren und üben!
Bitte Aufstellspiegel, Handtuch, Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck etc. mitbringen. Ihre Haare sollten frisch gewaschen und möglichst ohne Stylingprodukte sein.
Zusätzlich fallen Materialkosten von 3,50 € an, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind.
0104201 Tagesveranstaltung
Ulrike Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07.2015, 10.00-17.00 Uhr
Gebühr 48 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.06.2015

60 Jahre
vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

zentral
naturnah
wirtschaftsstark

Der Main-Taunus-Kreis

Nah am Zentrum – doch fern der Hektik:

mitten in der Region Frankfurt/Rhein-Main ist der MTK ein Standort der Bildung auf höchstem Niveau.

Adresse Main-Taunus-Kreis
Der Kreisausschuss
Am Kreishaus 1-5
65719 Hofheim

Telefon 06192 201-0
Telefax 06192 201-2136
E-Mail Kundenservice@mtk.org
Internet www.mtk.org

m a i n - t a u n u s - k r e i s

▶ Geschichte und Kultur

NEU

• Römische Kastelle in Deutschland - Archäologie des Limes

Die zahlreichen Kastellanlagen entlang des römischen Limes und seinem Hinterland stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Zunächst werden die Lagerbauten der römischen Armee erläutert, die im Verlauf der römischen Republik Anwendung fanden und in der Kaiserzeit immer versierter und ausgereifter wurden. Schriftliche und archäologische Quellen helfen bei der Rekonstruktion, und schließlich werden die Standlager der Legionen (an Rhein und Donau) und der Hilfstruppen (auxilia) näher untersucht. Gut ausgewählte Beispiele und zahlreiche Bildmaterialien unterstützen diesen Beitrag, der einen kompakten Überblick über die römische Reichsgrenze im heutigen Deutschland gibt.

0200200 Wochenendkurs
Mario Becker
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 28.07.2015, 18.00-21.15 Uhr
Mittwoch, 29.07.2015, 18.00-21.15 Uhr
Gebühr 34 EUR
Anmeldung bis 21.07.2015

NEU

• Deutschland im 9. Jahrhundert - die späten Karolinger: vom Großreich zum Reich der Deutschen

Wann ist die Geburtsstunde Deutschlands? Viele Historiker datieren sie ins Jahr 843: Die Söhne Ludwigs des Frommen, des letzten Universalkaisers, teilen das fränkische Großreich untereinander auf, und zum ersten Mal entsteht eine politische Einheit, die ungefähr den Grenzen des späteren Deutschlands entspricht. König Ludwig, der diesen Reichsteil erbt, wird allerdings erst im 19. Jahrhundert "der Deutsche" genannt. Was geschah im 9. Jahrhundert tatsächlich? War die Entstehung Deutschlands mit dem Vertrag von Verdun notwendig geworden, was hielt die Stämme zusammen und welche anderen politischen Kräfte waren beteiligt? Als 911 der letzte ostfränkische Karolinger stirbt, ignorieren die Herzöge der Sachsen, Ostfranken, Bajuwaren und Schwaben die Ansprüche der französischen Karolinger und wählen einen der ihren, Konrad von Ostfranken, zum "Ersten König der Deutschen".

0200201 Abendkurs
Sören Scheffler
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Donnerstag, 09.07.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 23 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 02.07.2015

NEU

• Die Ming-Dynastie in China

Die Ming-Dynastie herrschte in China von 1368 bis 1644; sie löste die mongolische Dynastie der Yuan ab. Bereits der erste Kaiser veränderte den Staatsapparat absolutistisch. Dieser bestand dank seiner soliden Struktur mit einigen Änderungen bis 1911. Mit einer reichen Kulturgeschichte ist die Ming-Zeit auch in der heutigen Kunstwelt stark vertreten. Im Fokus stehen Politik, Kultur und Gesellschaft durch fast 300 Jahre bewegter Geschichte, veranschaulicht durch Kunstgegenstände aus den Museen der Welt und die Profile herausragender Kaiser der Dynastie.

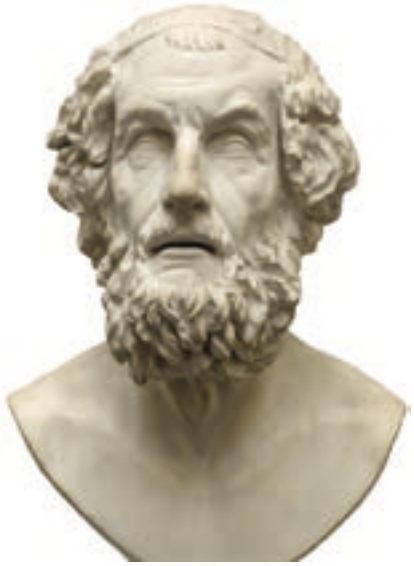
0200202 Abendkurs
Oya Kenan-Armbruster
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Dienstag, 07.07.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 29 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.06.2015

NEU

• Das Osmanische Reich

Anfang, Höhepunkte und Ende des Osmanischen Reiches durch nahezu 700 Jahre Geschichte erfahren eine systematische Betrachtung. Dabei werden der Weg der späteren Osmanen nach Kleinasien ebenso dargestellt wie ihre herausragenden Vertreter. Aber auch die gesellschaftlichen und kulturellen Unterschiede zu Westeuropa, die Gründe des langen friedlichen Zusammenlebens vieler Völker sowie letztlich des Zerfalls und der fast vollständigen Auflösung erfahren besondere Beachtung. Kulturell steht v.a. die Hauptstadt Istanbul im Mittelpunkt, der Blick wird aber auch nach Kleinasien und die restlichen Regionen gelenkt. Herausragende Zeugnisse der Architektur und Kunst runden das Bild ab.

0200203 Abendkurs
Oya Kenan-Armbruster
Hofheim, Volkshochschule
3-mal ab Mittwoch, 08.07.15
19.30-21.00 Uhr
Gebühr 29 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 01.07.2015



NEU

• Am Anfang war das Wort - die ersten Autoren Europas

"Menin", "den Zorn", den die Göttin uns benennen soll - das ist das erste geschriebene Wort der europäischen Geschichte, zumindest insofern man Homer als den ersten Autoren Europas annimmt. Entsprechend sind auch die Inhalte in großen Teilen des Werkes "Ilias": Krieg, Gewalt, Tod. Aus guten Gründen kann auch Hesiod als erster europäischer Dichter angesehen werden. In seinen beiden großen Werken steht aber programmatisch ein anderer Begriff an erster Stelle: die Musen, Göttinnen der Dichtkunst. Im Gegensatz zu den heldenhaften Kriegern Homers handeln seine Werke vom alltäglichen Leben der Bauern und dem Wirken der Götter im Himmel über ihnen und auf der Erde neben ihnen. Später entwickelten sich zudem aus der kultischen Verehrung des Dionysos weitere bedeutende Formen der Dichtkunst, die wegweisend für all das sind, was in unserer Zeit auf der Bühne, Im Kino oder im Fernsehen als Unterhaltung konsumiert wird: die klassisch-griechische Tragödie und Komödie. Vom Verlust der Schrift und ihrer Neuschöpfung, der Beschreibung des Lebens von Bauern und Helden, der Entstehung der Welt, der Götter und Menschen, die sie bewohnen, bis zu den tragischen Helden des Euripides und den skurrilen Protagonisten des Aristophanes - dies sind die Themen des Seminars.

0200204 Abendkurs
Dr. David Toalster
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 01.07.15
19.00-21.15 Uhr
Gebühr 65 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.06.2015

NEU

• Das siebentorige Theben

Theben war den Zeitgenossen v.a. als provinziell bekannt - Thebaner galten als dumm und hinterwäldlerisch, ihre Sitten und Gesellschaft als barbarisch und kulturlos. Auch politisch waren sie lange Zeit nur Mitläufer oder Zaungäste historischer Ereignisse. Doch im Mythos sah es anders aus: Kadmos, ihr Städtegründer, brachte den Griechen die Schrift, auch vor Troja war man dabei, jedermann kannte die Sagen von "Ödipus" oder den "Sieben gegen Theben", und Herakles wie auch Dionysos wurden hier geboren. Mit dem Sieg über Sparta 371 v. Chr. wurde man Herr Griechenlands, doch wenige Jahre später verlor man diese Vormachtstellung wieder, und 335 v. Chr. ließ Alexander der Große die Stadt in Schutt und Asche legen.
Das Seminar behandelt Mythos und Macht, Aufstieg und Fall der Stadt.
0200205 Abendkurs
Dr. David Toalster
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 02.07.15
19.00-21.15 Uhr
Gebühr 65 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 25.06.2015

NEU

• Studium der Quellen: antikes Schrifttum - Überlieferung und Tradition

Historische, philosophische und literarische Schriften sind zum größten Teil verloren. Reste existieren in Form von Papyri, Pergamenten und Darstellungen in antiken geistesgeschichtlichen Kompendien.
Bedeutende Schriftfragmente, wichtige Fundorte, aber auch ein Panorama antiker Bibliotheken der Mittelmeerwelt werden in Wort und Bild vorgestellt.
0201200 Vortrag/Lesung
Dieter Dorth
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 04.08.2015, 19.00-21.15 Uhr
Mittwoch, 05.08.2015, 19.00-21.15 Uhr
Gebühr 24 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.07.2015

NEU

• Konfuzianismus und Christentum - Begegnungen der "besonderen Art" in Südkorea

Ganz Ostasien ist zutiefst vom Konfuzius und seiner Ethik geprägt. Aber in keinem anderen Land jener Region hat sich das Christentum so rasant entwickelt wie in Südkorea. Ca. 40 % der Südkoreaner gehören heute einer christlichen Kirche an, obwohl viele alltägliche Traditionen im Konfuzianismus und im Buddhismus verwurzelt sind. Was ist der Grund für jene ungewöhnliche Entwicklung? Und wie lassen sich christlicher Glaube und konfuzianische Ethik miteinander verbinden? Der Vortrag beschäftigt sich jedoch nicht nur mit dieser Frage, sondern auch mit der neueren Geschichte der koreanischen Halbinsel.
Pfarrer Schellenberg lebte selbst ein Jahr in Südkorea und erfuhr die konfuzianisch-christliche Symbiose vor Ort.
0201201 Vortrag/Lesung
Reinhardt Schellenberg
Hofheim, Thomaskirche, Gemeindehaus, Mainzer Straße 8
Dienstag, 18.08.2015, 19.30-21.45 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 11.08.2015

Reinhardt Schellenberg ist Pfarrer der evangelischen Thomasgemeinde in Hofheim-Marxheim. Der Vortrag ist eine gemeinsame Veranstaltung der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis und der Thomasgemeinde.

Barnabasbrief
[Chester Beatty Papyrus, P 46]

NEU

• Apokryphe Evangelien - Die verborgenen Schriften des Neuen Testaments

Von den "geheimen" Schriften des Neuen Testaments geht eine große Anziehungskraft aus. Sie inspirieren Wissenschaftler und Romanautoren gleichermaßen. In der Öffentlichkeit spielen sie zuweilen eine größere Rolle als die übrigen Bücher der Bibel. Was hat es mit diesen Schriften auf sich? Wo und unter welchen Umständen sind sie entstanden und warum hat sich die junge Kirche gegen ihre Aufnahme in den biblischen Kanon entschieden? Diesen und anderen Fragen wird im Verlauf des Seminars nachgegangen.
0201202 Wochenendkurs
Rüdiger Weidmann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 15.08.2015, 9.00-16.00 Uhr
Sonntag, 16.08.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 63 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.08.2015

Lesung

"Drei Worte auf einmal"
- Lesung mit Maria Knissel,
auf dem Saxofon begleitet
von Stephan Völker

Zwei Brüder müssen zueinander finden. Klaus, der ältere, ist schwer behindert. Chris, der jüngere, lebt für seine Musik. Über die Musik findet er nicht nur einen Weg zu sich, sondern auch zu seinem Bruder. Auf der Grundlage einer wahren Begebenheit erzählt Maria Knissel schnörkellos und mitreißend die Geschichte zweier Brüder, die lernen, einander zuzuhören und sich gegenseitig zu bereichern. Maria Knissel gestaltet ihre Lesung gemeinsam mit dem Saxofonisten Stephan Völker.
Er hat eigens für den Roman Solostücke komponiert, denn es ist seine Geschichte, die Maria Knissel literarisch aufgenommen hat. Im Anschluss an die Lesung laden die Künstler das Publikum zu einem außergewöhnlichen Dialog ein. Stephan Völker, dessen Leben mit seinem behinderten Bruder den Roman in weiten Teilen inspiriert hat, kann authentisch von seinen Erfahrungen erzählen. Mit Maria Knissel können die Zuhörer über die literarische Umsetzung diskutieren. Eine inspirierende Auseinandersetzung über ein Thema mitten aus unserer Gesellschaft.

0202200 Vortrag/Lesung
Stephan Völker
Maria Knissel

Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 17.07.2015, 19.00-21.30 Uhr
Gebühr 7 EUR
keine Ermäßigung

Kultur

▶ Kreatives und Künstlerisches

• Hula Tanz - Intensivworkshop für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Zu hawaiianischer Musik und traditionellen Chants werden die Basic Steps im Hula Tanz vorgestellt. Nach dem "warm up" lernen Sie einen Tanz kennen, den Sie am Ende des Workshops schon selbst tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnehmer/-innen aus den vorherigen Hula Tanz-Workshops sind herzlich willkommen.
0205210 Workshop
Bärbel Wagar
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 26.07.2015, 11.00-15.00 Uhr
Gebühr 23 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.07.2015

▼ Malreise

• Sommerwerkstatt am Tor zum Rheingau

Siebentägiges Malseminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

Eine Woche Malen und Zeichnen nach eigenen Projekten oder Anregungen im Atelier. Dabei auf Entdeckungsreisen in den Rheingau gehen: die Landschaft hat mit ihren Weinreben, mittelalterlichen Burgen und Klöstern, stillen Tälern und bewaldeten Höhenrücken für Künstler eine Menge zu bieten. Bedeutende Maler haben den Rheingau bereist, von William Turner bis zu den Expressionisten und zeitgenössischen Künstlern - sie alle ließen sich von dieser Landschaft anregen.
Dabei ist der Rheingau keine Autostunde von Hofheim entfernt und auch mit Bus oder Bahn gut zu erreichen. Sie malen in einem freundlichen Atelierraum am Tor zum Rheingau und lernen von dort die schönsten Orte kennen. Nach dem großen Erfolg im vergangen Jahr werden neue Motive und Ziele geboten. Die Eindrücke werden zunächst mit Zeichenstift und Fotoapparat festgehalten. Das Skizzieren direkt vor dem Motiv: locker ausgeführt in Kohle oder Graphit, vielleicht schon kombiniert mit Farbe und umgesetzt auf getöntem Papier übt das Sehen. Eine erste Begutachtung zwischendurch in einem kleinen Café oder Restaurant. Aus mitgebrachten Motivquellen und den Anregungen vom Tage werden im Atelier Zeichnungen, Acrylbilder oder Aquarelle. Einsteiger erlernen nach und nach alle wichtigen Aspekte der Zeichnung und Malerei, Fortgeschrittene vertiefen ihre Kenntnisse. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Bitte wählen Sie sich aus der Gesamtliste das Material zu Ihrer gewünschten Maltechnik aus.
Veranstaltungsort ist das Seminarhaus der Ateliergemeinschaft Wiesbaden (atge), Röderstraße 6, 65183 Wiesbaden. Hier beginnt jeder Tag um 10:00 Uhr mit einer interessanten Bildbesprechung und Tagesplanung. Auf Wunsch kann ein preiswertes Hotelzimmer in unmittelbarer Umgebung reserviert werden. Es ist ein Sonderprospekt erschienen, der in der vhs Main-Taunus-Kreis ausliegt oder kostenlos angefordert werden kann.
Bei Fragen beachten Sie bitte den kostenfreien Informationsabend oder wenden Sie sich an den Fachbereich Kultur, 06192-990126
0206200 Studienreise
Doris Happel
Montag, 20.07.2015 bis Sonntag, 26.07.2015
Gebühr 430 EUR
Anmeldung bis 26.06.2015

• Informationsabend zur Sommerwerkstatt im Rheingau

Die diesjährige Malreise führt in den Rheingau - für alle Malbegeisterten und solche, die es noch werden wollen!
An diesem Informationsabend werden die Materialliste, die Themen, die Tagesplanung sowie die Unterbringung besprochen.
0206201 Vortrag/Lesung
Doris Happel
Hofheim, Volkshochschule
Donnerstag, 02.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
kostenfrei
Anmeldung bis 25.06.2015

• Mal-Crash-Kurs in den Sommerferien

In lebendiger Gruppenatmosphäre lernen Sie das spannende, breite Spektrum künstlerischen Gestaltens kennen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, Sie lernen richtig sehen, Sie erproben neue Arbeitsmethoden und lernen vielfältigste Materialien kennen. Durch Anleitung erfahren Sie Grundkenntnisse, Techniken, Form- und Farbsprache. Sie können großformatig arbeiten, auf Papier, Pappe oder Leinwand. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre auch einmal quer denken, Mut haben zum eigenen Vorhaben, um durch Schaffenskraft und Freude zum persönlichen Erfolg zu gelangen. Materialkosten werden am ersten Tag besprochen.
0206202 Vormittagskurs
Regina Ouhrabka
Hofheim, Volkshochschule
5x Montag bis Freitag ab 27.07.2015,
10.00-14.30 Uhr
Gebühr 117 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

• Einführung in die Farbfotografie

- Fotografie und Bildgestaltung mit digitalen Spiegelreflex- und Systemkameras

Der Kurs vermittelt praxisnah die Grundkenntnisse der allgemeinen Fotografie mit dem Schwerpunkt Bildgestaltung: Es werden die Auswirkungen von Brennweite, Belichtung, Verschlusszeit und Blendeneinstellung auf das fertige Bild anhand praktischer Übungen und zahlreicher Bildbeispiele gezeigt.
Der Gebrauch des Systemzubehörs wie Wechselobjektive, Konverter, Nahaufnahmezubehör, Blitzgeräte und Filter wird am konkreten Beispiel erläutert. Praxistipps für die gängigsten Aufnahmesituationen in der Fotografie runden den Kurs ab.
Bitte Kamera und Bedienungsanleitung mitbringen. Zusätzliche Materialkosten in Höhe von 10 Euro sind zu Beginn des Kurses an den Kursleiter zu entrichten.
Achtung: Dieser Kurs behandelt nicht Umgang und Bearbeitung digitaler Bilder an Kamera und PC. Hierfür gibt es das Seminar "Digitale Fotografie und Bildbearbeitung - vom digital fotografierten oder gescannten bis zum professionell bearbeiteten Bild".
0207200 Wochenendkurs
Georg Bühler
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07. und Sonntag, 05.07.2015,
jeweils 9.30-17.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.06.2015

• Sommerwerkstatt im Regionalpark Weilbach: Naturfotografie in der Praxis

Die Sommerwerkstatt richtet sich an Teilnehmer/innen, die Freude an der Fotografie mit digitalen Kameras haben, die gewohnten Pfade in der Fotografie verlassen und die eigenen Grenzen im Umgang mit dem Medium Fotografie erweitern wollen. Der Regionalpark Weilbach und das dortige Naturschutzhaus als Seminarstandort bieten sich zu einmaligen Fotoexkursionen geradezu an, zusätzlich können auch andere Ziele auf Wunsch der Teilnehmenden vereinbart werden.
Nicht die Kameraausrüstung macht das gute Bild, sondern der Mensch hinter der Kamera entscheidet über Qualität und Intensität seiner Fotografien. Lange bevor die Bildidee im Kopf des Fotografen entsteht, heißt es das Motiv in all seinen Facetten in sich zu erfahren. Sehen, Staunen, Erspüren, den Augenblick genießen, darauf wollen wir uns in dieser Sommerwoche einlassen, um so einzigartige Bilder mit der eigenen Kamera entstehen zu lassen.
Da sich in der Natur- und Reisefotografie in der Regel weder das Licht noch das Motiv

beeinflussen lassen, kommt der eigenen Intuition und Wahrnehmung der vorliegenden Landschaft besondere Bedeutung zu. Wir probieren verschiedene Strategien aus, die durch eine Intensivierung der eigenen Wahrnehmung zu bedeutungsvollerem Fotografieren und spannenderen Bildergebnissen führen können. Die entstandenen Bilderserien werden jeweils in gemeinsamer Runde betrachtet und dabei gestalterische Aspekte der Fotografie analysiert und diskutiert. Darüber hinaus bietet der gemütliche Seminarraum des Naturschutzhauses während des gesamten Seminars jederzeit Rückzugsmöglichkeiten auch bei schlechtem Wetter.
Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt (evtl. Besuch unseres Kurses "Einführung in die Farbfotografie"). Bitte das Handbuch zur Kamera und, wenn vorhanden, das eigene Laptop mitbringen.
0207201 Wochenseminar
Georg Bühler
Regionalpark Weilbach, Naturschutzhaus
Mittwoch, 05.08.2015, bis Sonntag,
09.08.2015, jeweils 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 207 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 29.07.2015

Dozent ist der Naturfotograf und Künstler Georg Bühler aus Solingen. Ausführliche Informationen zu seiner Fotografie finden Sie auf seiner Webseite www.fotobuehler.de.

• Goldschmieden für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken des Goldschmiedens unter fachkundiger Anleitung einer Goldschmiedin und Schmuckdesignerin „von der Pike auf“. Sie erproben den Umgang mit Sägen und Feilen und erfahren die Grundkenntnisse des Schmiedens, Biegens und Lötens, so dass Sie schon bald eigene einfache Werkstücke fertigen können. Fortgeschrittene können eigene Schmuckstücke entwerfen und fertigen sie unter Anleitung der Goldschmiedin. Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Bitte mitbringen: Schürze, Küchenhandtuch, eigenes Werkzeug, Papier, Schere und Bleistift.
0208200 Abendkurs
Alexandra Baum
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Donnerstag, 30.07.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 69 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 23.07.2015

• Meditatives Malen in den Sommerferien

Zu Beginn dieses Workshops steht eine geführte Meditation, die Sie in einen tiefen Entspannungszustand begleitet. Dabei bewegt sich Ihre Wahrnehmung weg vom Alltag und hin zum Innenleben. Nach der Meditation wird das Erlebte intuitiv und kreativ mithilfe verschiedener Maltechniken umgesetzt. Im Laufe des Workshops integrieren Sie die gemachten Erfahrungen in Ihr Selbst und nehmen neue Impulse mit nach Hause. Durch das so entstandene Bild können Sie sich auch im Alltag immer wieder mit der Meditationserfahrung in Verbindung setzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird auf dem Boden gemalt. Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und je nach Bedarf ein Kissen. Bei Workshopbeginn sind von jedem Teilnehmer 5 EUR Materialkosten zu zahlen.
0300200 Workshop
Martina Haunert
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 22.08.2015, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.08.2015

Gesundheit

▶ Entspannung und Stressbewältigung

NEU

- Sommerworkshop Qigong und Taijiquan - ein Wochenende mit den "Fünf Wandlungsphasen"

Die Lehre von "Wu Xing" - den Fünf Wandlungsphasen (oder Elementen) - hat ihre Wurzeln in der chinesischen Sicht des Universums. Dabei werden alle Emotionen, Eigenschaften, Wirkungsweisen, Organe (und vieles mehr) den Fünf Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall zugeordnet. In der chinesischen Medizin geht man davon aus, dass alle Fünf Wandlungsphasen oder Elemente in uns miteinander im Einklang stehen müssen, um einen optimalen Energiefluss zu garantieren, da sie sich gegenseitig kontrollieren, unterstützen oder auch schwächen können. An diesem Wochenende erhalten Sie einen ersten Einblick in die spannende Welt der Fünf Wandlungsphasen. Mit Übungen aus dem Qigong werden wir alle Wandlungsphasen in uns stärken und Sie werden "Die kleine Harmonie" erlernen, eine schöne, fließende Form des Taiji-Qigongs. Die Teilnehmer erhalten ein Script zum Nachlesen. Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Matte, eine Decke, Socken und ein Getränk mitbringen.
0301200 Workshop
Annette Bernjus
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 15.08.2015, 11.00-15.00 Uhr
Sonntag, 16.08.2015, 11.00-15.00 Uhr
Gebühr 46 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 08.08.2015

- Sommerkurs Yoga für den Rücken - Einsteiger & Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Yoga ist eine ganzheitliche Methode für Muskelkräftigung, Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Entspannung. Die Konzentration auf den Atem und die bewusste Körperwahrnehmung unterscheidet Yoga von anderen sportlichen Aktivitäten. Durch diesen inneren Fokus und die Ausblendung äußerer Reize kommt es zu einer umfassenden Entspannung. Im Mittelpunkt stehen Übungsfolgen aus dem Yoga (Asanas) für die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie für die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Ziel ist es, Rückenbeschwerden vorzubeugen bzw. auch zu lindern. Insbesondere für Anfänger, aber auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet, da die Asanas individuell abgestimmt werden können. Bitte bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.
0303200 Abendkurs
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
4-mal ab Mittwoch, 22.07.15
20.00-21.30 Uhr
Gebühr 32 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.07.2015

- Sommerworkshop Yoga für Schultern und Nacken

Im Schulter-Nackenbereich kämpfen wir oft mit Verspannungen, Verkürzungen und Abschwächungen, die dazu führen, dass dieser Bereich zunehmend schmerzgeplagt ist. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick, welche Verhaltensweisen im Alltag diese Beschwerden begünstigen und welche Veränderungen notwendig sind, um aus dem Kreislauf von Verspannungen und Schmerzen auszusteigen. Mit Übungen aus dem Yoga haben wir die Möglichkeit, die Ursachen dieser Beschwerden anzugehen. Verspannte Muskeln werden aktiv gelockert, sanft gedehnt und wieder in Balance gebracht. Die abschließende Reise durch den Körper gibt Einblicke, welche positiven Effekte durch aktives Loslassen und Entspannen entstehen können. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.
0303201 Workshop
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 19.07.2015

NEU

- Sommerworkshop Yoga in den Seilen

Yoga in den Seilen ist eine angenehme Methode, Hatha Yoga mit einer schwerelosen Beweglichkeit und ohne großen Kraftaufwand zu erfahren. Das sogenannte Yoga-Kurunta setzt dabei Wandseile ein, mit deren vielfältigem Einsatz Yoga Asanas einmal ganz anders geübt werden können: Durch die Bewegung mit dem Seil wird die Wirbelsäule elastisch und auch schwierige Asanas lassen sich leicht und sicher üben. Es kommt zu keinen ruckartigen Bewegungen und der Orientierungssinn sowie die Koordination werden geschult. Das Wesen bekannter Yogahaltungen gewinnt an neuen Aspekten und so wird auch das gewohnte Üben im Yoga intensiviert. Dieser kompakte Workshop führt in das Üben in den Wandseilen ein und ist besonders für Teilnehmer mit Vorkenntnissen im klassischen Hatha Yoga geeignet.
0303202 Workshop
Susanna Hagen
Kelkheim, Yogastudio manas & prana
Samstag, 11.07.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 04.07.2015

NEU

- Sommerworkshop Hatha Vinyasa Yoga Playshop

Ein intensiver Vinyasa Flow Workshop, in dem verschiedene Elemente des Yoga spielerisch miteinander verbunden werden. Im Vordergrund steht, mit viel Spaß und Freude zu praktizieren, in dem mal ein Partner, eine Wand oder auch andere "Trainingsgeräte" genutzt werden. Lassen Sie sich überraschen, schöpfen Sie aus Ihrem vollen Potenzial und tauchen Sie ein in das Spiel der Freude. Dieser Workshop ist für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.
0303203 Workshop
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 19.07.2015, 10.00-13.00 Uhr
10.00-13.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 12.07.2015

- Sommerworkshop Pilateszirkel mit Kleingeräten

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode zur Steigerung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und innerer Balance. Beim Pilateszirkel lernen Sie die verschiedensten Kleingeräte kennen und erleben so die große Vielfalt des Pilatestrainings. Geübt wird wechselnd mit Bällen, Bändern, Ringen und leichten Gewichten. Die Ganzkörperübungen werden langsam, fließend und kontrolliert ausgeführt und verbessern damit die eigene Körperwahrnehmung und Haltung. Körperkontrolle erreichen wir durch Konzentration und Verbindung von Atem und Bewegung, was uns sowohl eine körperliche als auch eine geistige Ausgeglichenheit schenkt. Abgerundet wird der Workshop durch intensive Stretches und einer erholsamen Entspannung mit begleitender Fantasiereise. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.
0303204 Workshop
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.07.2015, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.07.2015

• Sommerworkshop Pilates meets Faszien-Fitness

Faszien sind Bindegewebe, die im Körper nicht nur die Organe, sondern auch jeden einzelnen Muskel umhüllen. Verfilzungen und Verhärtungen im Fasziengewebe führen allgemein zu Verspannungen im Gewebe bis hin zu Bewegungseinschränkungen und Gelenkveränderungen. Die Integration der Erkenntnisse aus der recht jungen Faszienforschung in das Pilatestraining verbessert nicht nur die Beweglichkeit in den Gelenken, die Dehnfähigkeit und den Kraftaufbau in der Muskulatur, sondern macht das Fasziengewebe wieder geschmeidig und widerstandsfähig und unterstützt somit die Funktionalität von Muskeln und Gelenken. Faszientraining findet seinen Einsatz sowohl im Rehabilitationstraining nach Verletzungen als auch im Leistungssport zur Leistungssteigerung. Dieser Workshop ist sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

0303205 Workshop
Meike Kämmerer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.07.2015, 14.00-17.00 Uhr
Gebühr 18 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 18.07.2015

▼ Bildungsurlaub

• Stressbewältigung und Mental Health

Ziel des Seminars ist die Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch positive Stressbewältigung im beruflichen Alltag.
Im beruflichen Alltagsstress vergisst man oft, den eigenen Körper bewusst zu spüren. Dieser Mangel an sensomotorischer Selbst-Bewusstheit bewirkt, dass sich unbemerkt Anspannungen und Verspannungen aufbauen, die zu vielfältigen Beschwerden wie z.B. Kopfschmerzen, Magenproblemen, Rückenschmerzen, Schlafmangel u.v.m. führen.
Das Phänomen Stress, seine Ursachen und Wirkungen im beruflichen Alltag werden analysiert und die Teilnehmenden werden sensibilisiert für ihre eigene individuelle Umgehensweise mit berufsbezogenen Stresssituationen. Das Seminar vermittelt eine intensive praktische Einführung in verschiedene Entspannungstechniken aus dem Yoga wie z.B. Atemübungen, Meditation, rückenkräftigende Übungen usw., die es den Teilnehmern ermöglichen, ihre Stressoren im Berufsalltag zu reduzieren und künftig ruhiger, gelassener und konzentrierter den beruflichen Anforderungen zu begegnen.
Yoga ist ein 3500-5000 Jahre altes Übungssystem, das in Indien seinen Ursprung hat. Es ist somit eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Man könnte Yoga als eine "Psychosomatische Disziplin" bezeichnen.
In der modernen gesundheitsorientierten Praxis fließt Yoga in viele Systeme mit ein, so z.B. in das Autogene Training, die Rückenschule und die progressive Muskelentspannung nach Prof. Jacobson.
Diese Verfahren sind seit langem von allen Krankenkassen im Bereich der Gesundheitsprävention als probate Methode zur Stressbewältigung, zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und der Wirbelsäule anerkannt.
Dieses Wochenseminar ist sowohl für Ungeübte als auch Geübte jeden Alters geeignet.
Für Tee und Wasser ist gesorgt. Eine Decke, warme Socken, ein kleines, festes Kissen und bequeme, lockere Kleidung sind mitzubringen.
Der Bildungsurlaub ist als berufliche Weiterbildung vom Hessischen Sozialministerium anerkannt.

0303600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Patricia Groh
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08. bis Freitag, 04.09.2015, 9.00-16.00 Uhr
Gebühr 265 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.08.2015

▶ Bewegung und Fitness

• Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates - Sommerkurs

Die Wirbelsäule zählt zu den wichtigsten Funktionseinheiten des Körpers. Ein entsprechendes Training beinhaltet u.a. funktionelle, also gelenkschonende Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um die Muskulatur neben der Wirbelsäule zu trainieren. Dabei wird nicht nur der Rücken, sondern auch die Bauch-, Schulter- und Hüftmuskulatur bis hin zu Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur trainiert.
Pilates ist eine Trainingsform, die sich nicht mit der Bearbeitung einzelner Muskelpartien begnügt, sondern vielmehr den Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Es geht dabei um Atmung, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung, Präzision und Bewegungsfluss. Auf sanfte Weise kräftigt man die Muskeln, wird insgesamt beweglicher und verbessert die Körperhaltung sowie das gesamte Erscheinungsbild. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Bitte bringen Sie zu dem Kurs bequeme Sportkleidung, dicke Socken, ein Handtuch und evtl. ein Getränk mit.

0304200 Nachmittagskurs
Christa Zimmermann
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 11.06.15
17.00-18.00 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 04.06.2015

0304201 Abendkurs
Christa Zimmermann
Hofheim, Volkshochschule
10-mal ab Donnerstag, 11.06.15
18.15-19.15 Uhr
Gebühr 54 EUR
Anmeldung bis 04.06.2015

• Fitnesstag von A wie AROHA bis Z wie ZUMBA

Ein abwechslungsreiches Programm führt durch den Tag und neue Fitnesstrends werden vorgestellt. Das Programm beinhaltet ein propriozeptives Training, Zumba-Fitness, Workout, Faszioles Training/Bewegter Rücken, Aroha und Stretching/Entspannung und zeigt wie abwechslungsreich und unterhaltsam ein Fitnesstraining sein kann. Bewegungsintensive Einheiten werden mit Workout-Einheiten kombiniert, sodass es ratsam ist, Sportbekleidung zum Wechseln dabei zu haben. Sofern es das Wetter zulässt, wird eine Einheit im Freien absolviert. Eine Einheit sieht ein Barfußtraining vor. Ein Getränk und zwei Handtücher sollten ebenfalls im Gepäck sein. Das Programm sieht eine einstündige Mittagspause vor. Die Teilnehmer sollten über eine Grundlagenfitness bzw. Grundkenntnisse in Aerobic verfügen.
0305200 Workshop
Anke Langer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07.2015, 10.00-15.30 Uhr
Gebühr 32 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.06.2015

• Sommerkurs Nordic-Walking für leicht Fortgeschrittene

Sie haben die Bewegungsabläufe beim Nordic Walking verinnerlicht und sind jetzt interessiert an etwas mehr? Prima, denn in diesem Kurs lernen Sie etwas über Trainingssteuerung und gezielten Einsatz Ihrer Kräfte. Um einer Überforderung vorzubeugen, empfiehlt sich unbedingt der Einsatz einer Pulsuhr. Diese ist daher ebenso mitzubringen, wie eigene Stöcke, geeignete Kleidung (ggfs. auch regentauglich), gute Laufschuhe und ein Getränk.
Wir starten immer um 18.00 Uhr, Treffpunkt in Kriftel (Hochfeld/Polischer Berg), Parkplatz "Auf der Hohlmauer," am Anfang der Straße vor dem Kreisel.
0305201 Abendkurs
Claudia Michels
Kriftel
11-mal ab Montag, 13.07.15
18.00-19.30 Uhr
Gebühr 88 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

• Sommerworkshop Jonglieren mit drei Bällen (für Erwachsene und Kinder)

In diesem Workshop werden wir uns auf spielerische Weise der Kunst des Jonglierens mit drei Bällen nähern. Hierzu werden entsprechende Vorübungen (auch mit anderen Materialien) gemacht und dann über die Stufe der 2-Ball-Jonglage verschiedene Varianten der 3-Ball-Jonglage aufgebaut. Jonglieren fördert insbesondere die visuelle Wahrnehmung, die Konzentration sowie die Koordination und die Verbindung der rechten und linken Gehirnhälfte. Einfache Kombinationen können schon nach kurzer Zeit erlernt werden und dann zu Hause weiter geübt werden. Der Workshop ist für Anfänger und generationsübergreifend für alle Interessierten ab einer Altersstufe von 8 Jahren geeignet, da die Variationen individuell angepasst werden können (gerne sind auch Eltern mit ihren Kindern willkommen).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe oder rutschfeste Socken, ein Getränk.
0305202 Workshop
Sabine Stieglitz
Hofheim, Volkshochschule
Sonntag, 19.07.2015, 10.00-13.45 Uhr
Gebühr 28 EUR
Anmeldung bis 12.07.2015

Sprachen

▶ Dänisch

NEU

• Dänisch A1 Schnupperkurs (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Sie interessieren sich für Dänemark, seine Kultur, Menschen und Sprache? Sie sind blutiger Anfänger? Kein Problem: Wegen seiner vielen Ähnlichkeiten mit dem Deutschen ist Dänisch für uns leicht zu erlernen. Die Grammatik weist, ähnlich dem Englischen, nicht allzu viele Formen auf. Zunächst ist es wichtig, sich mit der in mancher Hinsicht ungewohnten Aussprache und der weichen, fließenden Tongebung vertraut zu machen.
Wer die dänische Sprache erlernt, hat noch einen weiteren Vorteil: Man kann sich damit in ganz Skandinavien verständlich machen.

0403201 Abendkurs
Lehrbuch: Dansk for dig
ab Lektion 1
Jytte Wolos
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Dienstag, 18.08.15
18.30-20.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 10.08.2015

▶ Deutsch - Sommerkurs

NEU

• Deutsch, 1. Semester (A1-1)

0404200 Abendkurs
Ilse Winkler
Hofheim, vhs-Sprachenzentrum
mo. + mi. + fr. 18.00 - 19.30 Uhr,
ab 13.07.2015, 30-mal
Gebühr 216 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

▶ Englisch

NEU

• Englisch A1 (Grundstufe Anfänger) Kleingruppe

Englisch im Sommer ? Warum nicht !
Ich möchte Sie dazu einladen, den Einstieg in die englische Sprache zu wagen - so sind Sie für Ihren nächsten Auslandsaufenthalt gut vorbereitet.
0406200 Nachmittagskurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Margaret Lusty
Hofheim, Volkshochschule
10-mal Dienstag und Donnerstag
ab 04.08.15, 15.30-17.00 Uhr
Gebühr 100 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 28.07.2015

NEU

• Englisch A1 (Grundstufe Anfänger) Kleingruppe

0406201 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Birgit Witan
Hofheim, Volkshochschule
8-mal Dienstag und Donnerstag
ab 30.06.15, 18.15-20.30 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 23.06.2015

NEU

• Englisch A1 (Grundstufe für falsche Anfänger) Kompaktkurs

Sie haben schon einmal vor langer Zeit Englisch gelernt und möchten gerne noch einmal "von vorne" beginnen? In diesen Kursen für "Falsche Anfänger" beginnen wir noch einmal neu, gehen aber im Unterschied zu einem echten Anfängerkurs in den Lektionen schneller voran. Sie werden feststellen, dass verschüttet geglaubte Kenntnisse wieder schnell reaktiviert werden.

0406202 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Hülya Inal-Crawford
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 01.09.2015, 17.00-21.00 Uhr
Mittwoch, 02.09.2015, 17.00-21.00 Uhr
Donnerstag, 03.09.2015, 17.00-21.00 Uhr
Gebühr 60 EUR
Anmeldung bis 25.08.2015

NEU

• Survival English A2/B1 Kleingruppe

Are you ready to travel abroad? Sie haben gute Grundkenntnisse im Englischen, sind aber ein bisschen aus der Übung? Sie planen eine geschäftliche oder private Reise in ein englischsprachiges Land? Dann ist dieser Kurs genau richtig! Denn hier werden Sie gezielt auf wichtige Alltagssituationen vorbereitet. Sie erlernen ein Survival Englisch (Überlebensenglisch) und üben durch authentische Dialoge und Texte sich im Alltag und auf Reisen in englischer Sprache zu behaupten.

0406205 Wochenendkurs
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 04.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Mittwoch, 05.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 06.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Dienstag, 11.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Mittwoch, 12.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Donnerstag, 13.08.2015, 18.15-21.15 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 27.07.2015

▼ Bildungsurlaub Englisch

Diese Kurse sind als Bildungsurlaube nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

NEU

• International Business English A2 - Wochenkurs

Ziel ist es, vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und auszubauen, um mehr Sicherheit und Gewandtheit beim Gebrauch des Englischen am Arbeitsplatz zu erwerben. Fallbeispiele orientieren sich an den Arbeitsbereichen der Teilnehmer. Folgende thematische Schwerpunkte sind u.a. vorgesehen: Personen- und Produktpräsentationen, Bestellungen und Reklamationen, Beschwerdeschreiben, Berichtswesen, Vorstellungsgespräche, E-Mail und Internet. Voraussetzung für diesen Kurs sind 4-5 Jahre Schulenglisch.
Achtung: keine Ermäßigung!

0406600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Lehrbuch: Business English for Beginners A2
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 03.08.2015 bis Montag, 07.08.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

NEU

• International Business English B2 - Wochenkurs

Voraussetzung für diesen Kurs sind ca. 5-6 Jahre Schulenglisch. Ziel ist vorhandene Sprachkenntnisse aufzufrischen und auszubauen, die englische Geschäftssprache kennenzulernen und anzuwenden, sowie mehr (Selbst-) Sicherheit und Gewandtheit im Umgang mit der englischen Sprache am Arbeitsplatz zu erreichen. Inhaltliche Schwerpunkte sind u.a. : Small Talk, Telefonieren, Briefe und E-Mails schreiben, Firma oder Produkt vorstellen, Wege und Prozesse beschreiben, statistische Informationen wiedergeben, Kurzpräsentationen. Das Hauptgewicht liegt auf dem gesprochenen Englisch, wie es im Geschäftsleben gebraucht wird.
Achtung: keine Ermäßigung!

0406602 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Lehrbuch: Basis for Business - New Edition: B2 (Cornelsen Verlag).
Sumeet Anand
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08.2015 bis Montag, 04.09.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

NEU

• "English for the Office" B1 - Wochenkurs

Benötigen Sie vor dem Hintergrund der zunehmend international ausgerichteten Kommunikation im Büro sprachliche Unterstützung, um auch auf Englisch sicher aufzutreten und Anfragen klar beantworten bzw. weiterleiten zu können?
Möchten Sie gerne die Hemmschwelle verlieren, Anrufe entgegenzunehmen, wenn eine internationale Rufnummer auf dem Display erscheint? Dann kann dieser Kurs genau das Richtige für Sie sein.

- Sie lernen, Gäste aus dem Ausland zu begrüßen, sich selbst und Ihre KollegInnen vorzustellen, und souverän mit ausländischen Kunden Small Talk zu führen.
- Sie erlernen die Strukturen und Redewendungen, um auf Englisch sicher Telefonate entgegenzunehmen, führen oder weiterzuleiten zu können. Sie trainieren, das Sprechtempo selbst zu steuern und souverän nachzufragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Sie lernen zahlreiche Formulierungen, um effektive E-Mails und Geschäftsbriefe formulieren und Anfragen beantworten zu können.
- Beim Umgang mit Reklamationen kommt es besonders auf den Ton an, und Sie lernen den souveränen und freundlichen Umgang mit Beschwerden - sowohl telefonisch, als auch schriftlich.

- Sie erhalten zahlreiche Praxistipps, um beim Verfassen von Briefen und Emails sowie am Telefon die aktuellen Trends zu berücksichtigen.
- Um englischsprachige Meetings planen und vorzubereiten zu können, erlernen Sie Redewendungen, die zwecks Terminvereinbarung und Organisation ebenso hilfreich sind wie für das Setzen von Fristen oder das Nachfassen und Klären.

Im Laufe der Woche erlernen Sie viele Redewendungen, die Sie situationsbezogen anwenden können. Immer wieder bekommen Sie themenbezogene Aufgaben, die stark an den beruflichen Alltag angelehnt sind, und lösen diese in kleinen Teams. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in englischer Sprache, so dass Ihnen ein Höchstmaß an praktischem Üben und Anwenden geboten wird.
0406603 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Kari Solveg Jerke
Hofheim, Volkshochschule
5-mal Montag bis Freitag,
ab 27.07.20159.00-15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

▶ Französisch

NEU

- Französisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Französisch lernen macht Spaß! In lockerer Atmosphäre werden Sie handlungsorientiert und mit spielerischen Elementen an die französische Sprache und Lebensart herangeführt.
Der Kurs spricht gern auch ältere Lerner an!
0408200 Abendkurs
Lehrbuch: Voyages neu 1
ab Lektion 1
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Dienstag, 28.07.15
18.15-21.00 Uhr
Gebühr 150 EUR
Anmeldung bis 20.07.2015

▶ Italienisch

NEU

- Italienisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Intensivkurs Kleingruppe

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse.
Italienisch lernen macht Spaß! In lockerer Atmosphäre werden Sie handlungsorientiert und mit spielerischen Elementen an die italienische Sprache und Lebensart herangeführt.
Der Kurs spricht gern auch ältere Lerner an!
0409200 Abendkurs
Lehrbuch: Con piacere
ab Lektion 1
Giuseppe Pasquale Sapienza
Hofheim, Volkshochschule
6-mal ab Dienstag, 28.07.15
18.00-21.00 Uhr
Gebühr 120 EUR
Anmeldung bis 20.07.2015

▼ Bildungsurlaub Italienisch

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

NEU

- Italienisch für Anfänger A1 - Wochenkurs

Dieser Kurs wendet sich an Personen ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Italienischkenntnissen, die innerhalb kurzer Zeit einige Grundlagen der italienischen Sprache (Wortschatz und Grammatik) erlernen und ausbauen möchten.
0409600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Pina Christmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 13.07.2015, bis Freitag, 17.07.2015,
jeweils 9.00-15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 29.06.2015

▶ Japanisch

NEU

- Japanisch A1 am Wochenende (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Dieser komprimierte Einführungskurs richtet sich an Japaninteressierte, die wenig Zeit haben, aber dennoch in die Sprache und Kultur hineinschnuppern möchten oder an diejenigen, die noch nicht wissen, ob ein richtig langer Japanischkurs belegt werden soll. In zweimal vier Stunden an einem Wochenende lernen Sie alle Hiragana und Katakana und können damit schon alles lesen, auch Kanji, falls diese mit Furigana bestückt sind. Sie wissen nicht, was Hiragana, Katakana und Kanji sind? Das macht nichts, nach dem Wochenende werden Sie es wissen!
Ferner erhalten Sie einen Einstieg in die gesprochene Sprache und können sich nach dem Wochenende auf Japanisch selbst kurz vorstellen.
Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger sowie an Japaninteressierte mit geringen Vorkenntnissen.
0410200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Daphne Axtmann
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07..2015, 10.30-13.45 Uhr
Sonntag, 05.07.2015, 11.30-14.45 Uhr
Gebühr 65 EUR
Anmeldung bis 26.06.2015

▶ Niederländisch für die Reise A1

NEU

- Niederländisch für die Reise A1 Kleingruppe

Sie planen demnächst eine private oder geschäftliche Reise in unser niederländisches Nachbarland? Sie möchten die wichtigsten touristischen Situationen (im Hotel, im Restaurant, sich in der Stadt zurecht finden) sprachlich bewältigen? Sie möchten aber mehr als nur Redewendungen lernen? Dann ist dieser Kurs für Sie die richtige Wahl. Sie erlernen systematisch die Sprache und trainieren gleichzeitig die wichtigsten sprachlichen Mittel, um sich mit Landsleuten zu verständigen.
0414200 Abendkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Antje Krieger
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 14.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Mittwoch, 15.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Donnerstag, 16.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Dienstag, 21.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Mittwoch, 22.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Donnerstag, 23.07.2015, 18.15-19.45 Uhr
Gebühr 65 EUR
Anmeldung bis 06.07.2015

▶ Polnisch

NEU

- Polnisch für die Reise A1 (Grundstufe)

Bei geringem Lernaufwand gibt Ihnen dieser Kurs für eine Vielzahl typischer Situationen während einer Reise nach Polen das sprachliche Rüstzeug zur Hand.
0417200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Polnisch in 4 Wochen
Ewa Koch
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.07.2015, 18.00-21.00 Uhr
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 95 EUR
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Portugiesisch für die Reise A1 Anfänger

NEU

- Portugiesisch A1 für die Reise (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe

Möchten Sie schon einmal gedanklich nach Portugal reisen? Kommen Sie in diesen Kurs! Wir werden das Land ein wenig kennen lernen, virtuell in verschiedene schöne Orte reisen und dabei vieles über den Alltag der dort lebenden Menschen erfahren. Im Kurs suchen wir uns Hotels, bestellen in Restaurants und besichtigen Sehenswürdigkeiten. Danach werden Sie in der Lage sein, in Portugal sprachlich besser zurecht zu kommen.
Lehrbuch: olá Portugal, ab Lektion 1
0418200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Bruna Schubnell Freire
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 70 EUR
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Russisch für die Reise A1

NEU

- Russisch für die Reise A1

Ein Kurs für alle, die in russischsprachigen Ländern einen privaten oder beruflich Aufenthalt planen und dabei nicht sprachlos sein wollen. Sie lernen anhand vieler praktischer Beispiele sich in speziellen Situationen, wie im Hotel, am Flughafen, im Restaurant oder in Gesprächen mit Einheimischen zu verständigen.
0419200 Abendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Tatjana Vedyashkina
Hofheim, Volkshochschule
Freitag, 24.07.2015, 18.30-20.45 Uhr
Samstag, 25.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 85 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.07.2015

▶ Schwedisch für die Reise

NEU

- „Välkommen!“ Anfänger-Intensivkurs A1

Dieser Intensivkurs bietet an zwei kurzweiligen Samstagen erste Einblicke in die schwedische Sprache und Kultur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ob als sprachliche Einstimmung auf die bevorstehende Schweden-Reise, aus Lust an einer besonderen Sprache oder zur Auffrischung vorhandener Grundkenntnisse - alle Interessierten sind herzlich willkommen: „Välkommen!“
Es ist sinnvoll, jeweils Verpflegung und Getränke für den Tag dabei zu haben.
0420200 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt.
Dr. Mandy Evers
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07.2015, 10.15-17.00 Uhr
Samstag, 11.07.2015, 10.15-17.00 Uhr
Gebühr 90 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 27.06.2015

NEU

- Schwedisch A1 für die Reise für Anfänger Kleingruppe

Sie interessieren sich für die schwedische Sprache und planen vielleicht eine Urlaubsreise nach Schweden? In diesem Kurs lernen Sie den nötigen Grundwortschatz und Redewendungen für einfache Konversationen, üben die Aussprache und erhalten eine Kurzgrammatik mit den wichtigsten Regeln. Das Material wird gestellt.
0420201 Wochenendkurs
Lehrbuch: Unterrichtsmaterial wird gestellt
Julia Ewald
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sonntag, 19.07.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 80 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 06.07.2015

▶ Spanisch für den Reise

Ein Kurs für alle, die in Spanien/Lateinamerika ihre Ferien verbringen möchten und sich dabei auf Spanisch in Alltagssituationen wie beim Einkaufen, Bestellen oder Besuchen von Sehenswürdigkeiten verständigen wollen. Sie lernen anhand vieler praktischer Beispiele, sich in speziellen Situationen wie im Hotel, am Bahnhof, im Restaurant zu verständigen. Landeskundliche Aspekte werden ebenfalls berücksichtigt. Ideal für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Kenntnissen.

NEU

- Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 1

0422200 Abendkurs
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub (ISBN: 978-3-12-514254-7)
ab Lektion 1
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Altes Badehaus
Montag, 29.06.2015, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 01.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 04.07.2015, 9.30-11.45 Uhr
Mittwoch, 08.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 13.07.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 18.07.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 60 EUR
Anmeldung bis 22.06.2015

- Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 2

0422201 Abendkurs
Lehrbuch: Spanisch für den Urlaub (ISBN: 978-3-12-514254-7)
ab Lektion 7
Ines Lopez de Tauber
Bad Soden, Altes Badehaus
Montag, 03.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Mittwoch, 05.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 08.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Mittwoch, 12.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Montag, 17.08.2015, 18.30-20.00 Uhr
Samstag, 22.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 60 EUR
Anmeldung bis 27.07.2015

▼ Bildungsurlaub Spanisch

Diese Kurse sind als Bildungsurlaube nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt. Anmeldeschluss für Bildungsurlaube ist jeweils 2 Wochen vor Kursbeginn.

NEU

• Spanisch für Anfänger A1-Wochenkurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen in intensiver Form die Grundlagen der spanischen Sprache. Kommunikative Übungen helfen Ihnen, Wortschatz, Redewendungen und Grammatik einzuüben und anzuwenden. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute in Spanien und anderen lateinamerikanischen Ländern. Vamos empezar!
0422600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Idea-Ines Herzog
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015 bis Montag, 31.07.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.07.2015

NEU

• Spanisch Grundstufe A2 - Wochenkurs

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Interessenten, die bereits über Grundkenntnisse verfügen, um sich in Alltagssituationen mit einfachen Sprachmitteln verständigen zu können. Grammatkalisch haben Sie sich bereits mit den ersten Zeiten der Vergangenheit (Indefindo, Perfekt, Omperfekt) und des Futurs beschäftigt und können diese, wenn auch nicht unbedingt fehlerfrei, in Gesprächen verwenden. Kenntnislücken oder Unsicherheiten werden durch einen intensiven und abwechslungsreichen Unterricht behoben, der Ihre Sprechfähigkeit aktiviert und Ihre Sprachkenntnisse erweitert.
Sie lernen mit maximal 12 Teilnehmern!
0422601 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Ines Lopez de Tauber
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015 bis Montag, 31.07.2015, jeweils von 09.00 bis 15.45 Uhr
Gebühr 225 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.07.2015

Beruf

▶ Qualifizieren & zertifizieren

• 10-Finger-Schreibtraining

Zeit ist knapp! Stellen Sie auch häufig fest, dass viel Zeit mit "auf die Tastatur schauen" oder dauerndem Vertippen vergeht und Sie zu lange brauchen, um wichtige schriftliche Arbeiten oder andere Texte fehlerfrei und schnell zu tippen?
Im Kurs nehmen wir uns die Zeit, um das Zehn-Finger-Tastschreiben strukturiert zu erlernen. Wir verwenden dazu ein interaktives Programm, das sich an der Leistungsfähigkeit des Anwenders orientieren kann. Tempo und Inhalte der Übungen passen sich Ihren Fortschritten automatisch an. Die Lektionen bauen aufeinander auf und sind leicht verständlich. Parallel hierzu werden wir auch in Microsoft Word 2010 das Gelernte üben. Sie werden feststellen, wie angenehm und stressfrei das Arbeiten am PC sein kann.
0501200 Nachmittagskurs
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
10-mal Montag bis Freitag, ab 03.08.201514.00-17.00 Uhr
Gebühr 280 EUR
Anmeldung bis 27.07.2015

• intensiv & kompakt

NEU

• Fortbildung zum Systemverwalter

- Aufbau und Administration eines serverbasierten Netzwerkes mit Windows Server 2012 und Windows 8.1 (Kleingruppe)

Das Seminar wendet sich an alle, die sich zum Systemverwalter auf der Grundlage von Windows Server 2012 weiterbilden möchten, in ihrem Unternehmen beauftragt sind, das Firmennetzwerk zu verwalten oder sich grundsätzlich beruflich verbessern/verändern wollen. Im Kurs wird praktisch ein gesamtes Netzwerk einschließlich Server- und Workstationinstallation aufgebaut; abschließend wird das gesamte Netz mit einem effektiv zu administrierenden Internetzugang versehen.
Im Einzelnen werden folgende Punkte anhand zahlreicher praktischer Übungen behandelt:
- theoretische Grundlagen: Netzstrukturen, Ethernet, Token Ring, Hub, Switches, Router, Protokolle, Domänenkonzepte, Dateisysteme wie FAT und NTFS
- serverbasierte und vom Benutzer veränderbare Profile
- Erstellen lokaler und globaler Benutzergruppen
- Vergabe von Zugriffsrechten auf Ordner- und Dateiebene; lokale- und globale Rechte; Vererbung von Rechten
- Konfiguration eines Netzwerkdruckers
- Anschluss des Servers und der an ihn angeschlossenen Workstations ans Internet.

Seminargröße: 4 - max. 6 Teilnehmende.
Die Veranstaltung ist als Bildungsurlaub anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0501600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Claus Grund B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08., bis Freitag, 04.09.2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 400 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

Bildungsgutschein B

Die so gekennzeichneten Veranstaltungen sind nach AZAV akkreditiert und können gegen Bildungsgutscheine gebucht werden!

▶ Bewerben & neu orientieren

NEU

• Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Das Seminar gibt hinsichtlich der Berufszielfindung wichtige Impulse und gibt Ihnen darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für geplante berufliche Veränderungen an die Hand.
Inhalte u.a.:
- die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
- vorhandenes Potenzial / erschließbare Ressourcen
- Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
- in Resonanz mit dem Wunschberuf gehen.

0502200 Wochenendkurs
Dr. jur. Dennis Teschner
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 04.07. und Sonntag, 05.07.2015, j
eweils 9.30 - 17.00 Uhr
Gebühr 125 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 26.06.2015

• Erlebnisabend: GET the power - Talente entdecken, Stärken ausbauen und einsetzen

Fragen Sie sich oft oder gelegentlich, ob Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen und wie viel Prozent Ihrer Möglichkeiten Sie beruflich und privat umsetzen? Konzentrieren Sie sich auf die Tätigkeiten die Sie richtig gut können, Ihnen leicht von der Hand gehen und Spaß machen oder eher auf das, was Ihnen fehlt?
Stärken sind der Schlüssel zum Erfolg. Bekommen Sie in diesem interaktiven Vortrag eine Idee, wie Sie Ihre verborgenen Potenziale aufspüren und Ihre stärksten Talente weiter erforschen können. Erfahren Sie, warum es sich lohnt, Zeit und Energie darauf zu verwenden, Ihre Stärken zu erkennen und zu fördern, anstatt vermeintliche Schwächen auszumerzen. Finden Sie heraus, welche persönlichen Denkmuster Ihrem Erfolg im Wege stehen könnten und entdecken Sie neue Perspektiven. Sie werden Anregungen bekommen, wie Sie sich Ihrer Stolpersteine bewusst werden können oder die Bestätigung, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, ein "starkes Leben" zu führen.
0502201 Vortrag/Lesung
Gudrun Teipel
Hofheim, Volkshochschule
Dienstag, 07.07.2015, 19.30-21.00 Uhr
Gebühr 11 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 30.06.2015

• Erfolgreich bewerben

Erfolgreich bewerben
Der erste Eindruck zählt! Ihre Bewerbungsunterlagen sind für Ihren möglichen neuen Arbeitgeber entscheidend - ob Sie zum Gespräch eingeladen werden oder gleich eine Absage erhalten. Für Sie sind sie die erste Möglichkeit, sich interessant und sympathisch zu präsentieren. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Bewerbungsunterlagen interessant gestalten, sie gut strukturieren, wie Sie mit Lücken im Lebenslauf umgehen und welchen Einfluss das Foto auf die Entscheidung von Personalern hat. Im Anschluss haben Sie Gelegenheit, Ihre Bewerbungsunterlagen vor Ort neu zu erstellen oder zu überarbeiten. Bitte bringen Sie Ihre Unterlagen auf einem USB-Stick mit.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse der Textverarbeitung "Word".

0502202 Wochenendkurs
Silke Steinsdörfer
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 22.08.2015, 10.00-16.00 Uhr
Gebühr 45 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 15.08.2015

▶ PC, Word, Excel, Access & Internet nutzen

• PC und Internet (Windows 8.1)

- Vom Basiswissen bis zum Verwalten der eigenen Daten (Bausteine 1 und 2)

- Kleingruppenseminar

Das Seminar bietet einen ersten praktischen Einstieg in die Welt der elektronischen Datenverarbeitung. Anhand zahlreicher Übungen wird das heute überall erforderliche Grundwissen vermittelt, um einen PC bedienen und sich sicher im Internet bewegen zu können. Ziel ist die erste selbstständige Handhabung des PC. Sie lernen, eigene Dateien zu erstellen und zu speichern. Darüber hinaus vermittelt das Seminar wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten der eigenen Daten, seien es die übersichtliche Einrichtung der Festplatte(n) oder das Sichern wichtiger Daten bzw. Löschen alter Datenbestände. I
nhalt:
- die Hardware (Überblick) einschließlich Beratung zum PC-Kauf
- Übersicht und Einblick in die heute gängigen Standardprogramme
- Aufbau und Funktion des Windows-Desktop
- Datenstrukturen und der Umgang mit Speichermedien
- Basiswissen zum WWW
- Navigation im Internet und Bedienung der dazu erforderlichen Programme.
- übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick).

Vorkenntnisse: keine
0504200 Nachmittagskurs B
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 19.08.2015, 8.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 20.08.2015, 8.30-15.00 Uhr
Freitag, 21.08.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 254 EUR
Anmeldung bis 12.08.2015

• Come Back - Fahrplan für eine erfolgreiche Rückkehr in den Beruf: PC-Intensivkurs für Frauen

Nach der Elternzeit oder einer längeren Familienphase möchten Sie sich auf den Wiedereinstieg ins Erwerbsleben vorbereiten und gut gerüstet sein, um Ihre Rückkehr in den Beruf erfolgreich bewältigen zu können? Welche Kenntnisse sind auf dem heutigen Arbeitsmarkt gefragt? Entspricht der ursprünglich erlernte Beruf überhaupt noch Ihren Vorstellungen? Das Intensivseminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen aufzufrischen und zu

optimieren. Ihre Kenntnisse im IT-Bereich werden den heutigen Anforderungen angepasst (Microsoft Word, Excel, Outlook, PowerPoint in der Version 2010) und Internet.
Inhalt:
Betriebssystem Windows 7:
Professionelle Datenverwaltung
Word:
- wichtige Formatierungen und professionelles Gestalten langer Texte
- Kopf- und Fußzeilen
- Gestaltungsregeln nach DIN 5008 und Serienbriefe
- Grafiken und Dokumentvorlagen

Excel:
- professionelle Gestaltung von Tabellen
- statistische Funktionen sowie Filtern und Sortieren von Daten
- das Arbeiten mit Diagrammen

Outlook:
- Verwaltung von Adressen, Terminen, Ereignissen und Aufgaben
- E-Mails und Verteilerlisten

PowerPoint:
- Erstellen einer Präsentation
- Organigramme

Internet:
- sicherer Umgang, saubere Recherchen und deren Dokumentation

0504201 Ganztageskurs
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 13.07., bis Freitag, 17.07.2015,
jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 298 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

• Wochenseminar: Word 2010 und Schreibtraining - praxisgerechte Anwendung im Beruf

Das Seminar vermittelt anhand zahlreicher Übungen neben dem strukturierten Zehn-Finger-Tastschreiben (Erarbeitung des gesamten Tastenfeldes) alle wichtigen Kenntnisse für die Erstellung und Gestaltung von Geschäftsbriefen nach DIN 5008 sowie die Abwicklung von Massenkorrespondenz (Serienbrief/Etikettendruck), Erstellung und Umgang mit Mustervorlagen usw. Schließlich lernen Sie, wie Sie Word 2010 an Ihre individuellen Arbeitsbedürfnisse anpassen.
Inhalte:
- einfache und erweitere Formatierungen
- Kopf- und Fußzeilen
- Designvorlagen für Deckblatt sowie Kopf- und Fußzeilen
- Schnellbausteine
- Suchen und Ersetzen
- das Arbeiten mit Grafiken
- Mehrspaltentext
- Serienbriefe und Etikettendruck.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Basiswissen" sowie des Word-Basistrainings bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504202 Ganztageskurs
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 20.07., bis Freitag, 24.07..2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 298 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 13.07.2015

• Textverarbeitung mit Word 2010 Teil I: Basistraining

Das Seminar bietet anhand einer praxisorientierten, strukturierten Einführung profunde Anwendungskenntnisse des Textverarbeitungsprogramms Word. In zahlreichen Trainings- und Übungseinheiten lernen Sie, Ihre Texte entsprechend zu gestalten. Inhalt:
- Texte bearbeiten und speichern
- Absatz- und Zeichenformate, Seitenlayout
- Autokorrektur, Symbole, Schnellbausteine
- Nummerierungen und Aufzählungen
- Tabulatoren und Tabellen
- Kopf- und Fußzeilen
- Grafiken und Mehrspaltentext.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: Besuch der Bausteine 1 und 2 unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504203 Tagesveranstaltung B
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 06.07.2015, 8.30-15.00 Uhr
Dienstag, 07.07.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 29.06.2015

• Textverarbeitung mit Word 2010 Teil II: praxisgerechte Anwendung im Beruf

Anhand zahlreicher Übungen lernen Sie, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten, Massenkorrespondenz (Serienbriefe/Etikettendruck) abzuwickeln und Mustervorlagen zu erstellen. Sie erfahren, wie Sie Word an Ihre individuellen Arbeitsbedürfnisse anpassen können.
Inhalt:
- Dokumentvorlagen für Geschäftsbriefe (auch mehrseitig)
- Makros für Dokumentvorlagen
- unterschiedliche Kopf- und Fußzeilen
- Geschäftsbriefe nach DIN 5008
- Serienbriefe und Etikettendruck.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.
Vorkenntnisse: der Besuch der Bausteine 1 und 2 unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" sowie des Word-Basistrainings bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504204 Tagesveranstaltung B
Heidi Katting
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 08.07.2015, 8.30-15.00 Uhr
Donnerstag, 09.07.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 01.07.2015

▶ intensiv & kompakt

• Moderne und professionelle Bürokommunikation mit MS-Office: Word, Excel, Powerpoint, Outlook und Internet im Team

Die Standardanwendungen in den Bereichen Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und Kommunikation beherrschen zunehmend den Arbeitsplatz bei Behörden und in Betrieben. Das Wochenseminar wendet sich an alle, die das gründliche Miteinander einer modernen Textverarbeitung, einer leistungsfähigen Tabellenkalkulation, einer flexiblen Präsentation und eines Terminkalenders mit Adressverwaltung in Verbindung mit dem Internet benötigen.
Themenschwerpunkte sind u. a.:
Textgestaltung mit Word:
- Dokument- und Formatvorlagen; Tabellen und Formulare; Grafiken
- Serienbriefe, Etiketten und Umschläge
- Formularerstellung für einen A4-Geschäftsbrief nach DIN 5008; Musteranschriften

Präsentation mit Powerpoint:
- Eingabe von Daten, Animationen, Einfügen von Cliparts
- Folienmaster, Inhaltsverzeichnis Termin- und Adressenverwaltung mit Outlook:
- Kalender, Notizen, Kontakte; Versenden und Empfang von E-Mails; Verteilerlisten
- Besprechungsanfragen, Journaleinträge Tabellenkalkulation mit Excel:
- Berechnungen; Formeln, Funktionen, Formatierungen.
- Rechnungsformulare als Mustervorlage
- das Zusammenspiel der Office-Programme Word, Excel, Powerpoint, Outlook und Internet.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls „PC und Internet - Grundlagen der EDV“ sowie Word-, Excel- und Powerpoint-Grundkenntnisse bzw. vergleichbare Kenntnisse.

0504602 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Heidi Katting B
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08., bis Freitag, 04.09..2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 290 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

NEU

- Excel 2010 - Tabellenkalkulation total II: fortgeschrittene Anwender

Das Wochenseminar wendet sich an alle, die bereits fundierte Excel-Grundkenntnisse besitzen; Ziel ist das umfassende und professionelle Anwenden aller relevanten Funktionen im beruflichen Alltag. Es vermittelt anhand zahlreicher Übungen alle Kenntnisse, die ein schnelles und professionelles Gestalten aller Arten von Tabellen gestatten.
Inhalt (u.a.):
erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN); das Arbeiten mit Bereichsnamen, mehreren Arbeitsblättern (3-D-Bezug) und Mappen (4-D-Bezug); Szenario-Manager; Gültigkeitsprüfung; bedingte Formatierungen; dynamischer Datenaustausch mit anderen WINDOWS-Anwendungen.
Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unserer Seminare "PC und Internet - Vom Basiswissen bis zum Verwalten der eigenen Daten (Bausteine 1 und 2)" sowie " Baustein 1: Excel 2010 - Basiswissen" bzw. vergleichbare Kenntnisse
0504604 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Dieter Schmidt
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 24.08., bis Freitag, 28.08.2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 292 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 10.08.2015

▶ Organisieren & planen

- Outlook 2013 - Basiswissen

Als "Personal Information Manager" ist Outlook eine zentrale PC-Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten; es unterstützt die Organisation und überschaubare Gestaltung des Büroalltags. Ziel ist die routinierte Handhabung von Outlook mit seinen vielfältigen Organisationsmöglichkeiten.
Inhalt:
- die Outlook-Benutzeroberfläche, individuelle Einstellungen
- wiederkehrende Termine und Ereignisse planen
- E-Mail-Korrespondenzen und damit verbundene Sicherheitsaspekte
- ein persönliches Adressbuch aufbauen und pflegen.

Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" (zumindest der Bausteine 1 und 2) bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0505200 Ganztageskurs
Heidi Katting
Hofheim, Volkhochschule
Montag, 17.08.2015, 8.30-15.00 Uhr
Dienstag, 18.08.2015, 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 118 EUR
Anmeldung bis 10.08.2015

▶ Kommunizieren & verhandeln

NEU

- Senioren und neue Medien

Brauche ich ein Smartphone? Ist Lesen auf einem Tablet-PC wirklich praktisch? Muss ich sowas haben? Diese Fragen stellen sich ältere Menschen immer wieder - hier erhalten Sie die Antworten. Sie erfahren alles über die Vorteile der neuen Mobilgeräte, können einige Demonstrationsgeräte direkt anschauen und ausprobieren und ausführlich Fragen stellen, die verständlich und nachvollziehbar beantwortet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, Sie benötigen keine Geräte.
0506200 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 24.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 17.08.2015

- Smartphone oder Tablet, Android oder Apple? Kauf- und Tarifberatung

Welcher Gerätetyp ist der richtige für Sie? Welcher Tarif passt am besten zu Ihnen? Worauf müssen Sie achten? Diese Fragen werden in diesem Kurs ebenso beantwortet wie individuelle Fragen zu diesem Thema. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
0506201 Vormittagskurs
Guido Bethmann
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 31.08.2015, 9.30-11.45 Uhr
Gebühr 30 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 24.08.2015

▶ Präsentieren & darstellen

NEU

- Effektiv Präsentieren und Vortragen - volle Aufmerksamkeit erzielen

Menschen mit Charisma drücken durch ihre bloße Anwesenheit mehr aus, als andere mit vielen Worten sagen können. Lernen Sie die Erfolgsgeheimnisse einer charismatischen Präsentation kennen und trainieren Sie Ihre eigenen persönlichen Fähigkeiten für Ihren überzeugenden und wirkungsvollen Auftritt. In diesem Seminar lernen Sie,
- die persönlichen Wirkung und charismatischen Ausstrahlung zu optimieren
- die effektive Vorbereitung einer Präsentation (Gliederung, Auswahl der Medien, eigene Haltung)
- Zuhörer zu motivieren und aktivieren
- Souverän mit Einwänden und Konflikten umzugehen
- Wirkungsvolle Frage- und Zuhörtechniken
- sich Gehör verschaffen
- Umgang mit kritischen Zuhörern, Zwischenfragen und Widerständen
- Mit Lampenfieber, Blackout und unvorhergesehenen technischen Schwierigkeiten umgehen.

Durch das intensive Training mit Übungen beruflicher Alltagssituationen ist ein hoher Transfer in die tägliche Praxis gegeben. Der Kurs empfiehlt sich besonders für Fach- und Führungskräfte, die mit Präsentationen im beruflichen Umfeld mehr erreichen wollen.
0507200 Wochenendkurs
Sabina Ziegler
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 25.07.2015, 9.00-17.00 Uhr
Sonntag, 26.07.2015, 9.00-13.00 Uhr
Gebühr 90 EUR
Anmeldung bis 18.07.2015

- Rhetorik für Berufsstarter - Erfolgswerkzeuge für den Weg ins Berufsleben

Der Workshop richtet sich v.a. an junge Menschen, die ihre Schulausbildung / Studium beendet haben und im Anschluss eine berufliche Ausbildung beginnen, sich beruflich neu orientieren oder direkt in einem Job arbeiten möchten.
Ein berufserfahrener Trainer vermittelt Werkzeuge, Strategien und Tipps für eine erfolgreiche Kommunikation im beruflichen Alltag. In praxisbezogenen Übungen werden Talente und Fähigkeiten der Teilnehmenden gestärkt und gefördert, so dass sie mit schwierigen Situationen umgehen und im Umgang mit Menschen, bei Präsentationen oder bei Überzeugungsreden erfolgreich sein können.

0507201 Wochenendkurs
Karsten Thiele
Hofheim, Volkshochschule
Samstag, 18. und Sonntag, 19.07.2015, jeweils 09.00-16.00 Uhr
Gebühr 87 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 11.07.2015

▶ Kompakt & intensiv

NEU

- Indesign total

  - Flyer, Broschüre oder Magazin: mit InDesign beruflich oder privat professionelle Printmedien gestalten

Im Mittelpunkt des Wochenseminars steht die Gestaltung professioneller Druckerzeugnisse mit Adobe InDesign. Anhand zahlreicher Übungen werden nicht nur die grundsätzliche Funktionsweise des Programms vermittelt, sondern eigene Entwürfe von Flyern, Zeitschriften und Katalogen realisiert, in denen Texte, Grafiken und Bilder aus unterschiedlichen Anwendungen platziert und gestaltet werden.
Inhalt:
- mit Rahmen arbeiten
- Text, Grafiken und Bilder platzieren
- Elemente mit Stilvorlagen formatieren
- Umgang mit Musterseiten
- Tabellen erstellen.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509600 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Silke Steinsdörfer
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 17.08., bis Freitag, 21.08.2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 278 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 31.07.2015

- Photoshop total

  - Von der einfachen Bildoptimierung zur komplexen Fotomontage

Das Wochenseminar vermittelt umfassende Kenntnisse des Umgangs mit dem Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop - angefangen beim Zuschneiden von Bildern auf eine gewünschte Größe und ihr Optimieren für die unterschiedlichen Einsatzgebiete bis zur Erstellung komplexer Fotomontagen mit Ebenen, Ebenenstilen und Ebenenmasken.
Themenschwerpunkte:
- Festlegung der Bildgrößen
- Bildoptimierung mittels Tonwertkorrektur, Gradationskurve und Farbbalance
- einfache und komplexe Auswahlen (Masken)
- Umgang mit Ebenen und Ebenenstilen
- Arbeiten mit Ebenenmasken
- Fotomontagen.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub nach dem hessischen Weiterbildungsgesetz anerkannt.
Vorkenntnisse: der Besuch unseres Moduls "PC und Internet - Grundlagen der EDV" bzw. vergleichbare Kenntnisse.
0509601 Wochenseminar/Bildungsurlaub
Michael Lang
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 24.08., bis Freitag, 28.08.2015, jeweils 8.30-15.00 Uhr
Gebühr 278 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 07.08.2015

junge vhs

NEU

- Mosaik-Workshop ab 8 Jahren in den Sommerferien

Hast du Spaß am Puzzeln und genügend Geduld? Dann macht dir sicher der Mosaikworkshop viel Freude. Denn dein eigenes Mosaik kannst du mit vielen bunten Glas- und Keramikmosaiksteinen selbst gestalten, bekleben und anschließend verfugen. So ist am Kursende dein Mosaik Projekt fertig - ob es sich z.B. um eine Stiftebox, einen Glücksstein oder einen Bilderrahmen handelt oder etwas anderes, das du gerne mit deinem Mosaik verschönern möchtest. Die Materialkosten in Höhe von 5 EUR sind in der Gebühr enthalten.
7208200 Workshop
Petra Schall
Hofheim, Volkshochschule
Mittwoch, 29.07.2015, 10.00-13.00 Uhr
Mittwoch, 05.08.2015, 10.00-13.00 Uhr
Gebühr 34 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 22.07.2015

NEU

- Yes I can - Englisch für Schüler und Studenten in den Sommerferien B1

This is a highly-communicative, task-based course exploring themes and issues close to the heart of young people. If you have ever wondered about what school is like in other countries, considered going on a student exchange or worried about the problems that afflict many youths and if you have ever wanted to express your hopes, aspirations and opinions about these in English, then this is the course for you. The course will be based on a book that also aims at preparing pupils and students for the exams of the European Language Certificates (telc English B1 School) and has been conceived and tested in collaboration with experienced teachers and writers. You may sign up for the course with or without the intention to take the exam, but taking the entry level test to ascertain that you are at or near B1 level is highly recommended.
Lehrbuch: Yes, I Can! telc English B1 School, Order No. C13U-001B, ISBN 978-3-940728-38-8 [may also be purchased through the VHS]
7406201 junge vhs
Ming Wong
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015, 10.00-15.15 Uhr
Dienstag, 28.07.2015, 10.00-15.15 Uhr
Mittwoch, 29.07.2015, 10.00-15.15 Uhr
Donnerstag, 30.07.2015, 10.00-15.15 Uhr
Freitag, 31.07.2015, 10.00-15.15 Uhr
Gebühr 150 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

- Computerschreiben (ab 11 Jahren)

Das Beherrschen der Tastatur ist heute bereits in der Schule eine wichtige Fertigkeit. Ihr trainiert altersgemäß in kleinen Gruppen (8-10 Personen) und werdet so zu Meistern der Computertastatur. Das Üben der Griffwege wird mit dem Erlernen der Funktions- und Befehlstasten am PC verbunden. Mit Hilfe von Lernprogrammen übt ihr das blinde Beherrschen der Tastatur. Vorkenntnisse in EDV/Computertechnik sind nicht erforderlich.
Im Kursentgelt enthalten ist das für den Unterricht benötigte Lehrbuch ("Vom ersten Anschlag zum Normbrief").
7504200 junge vhs
Beate Fritz-Saland
Hofheim, Volkshochschule
Montag, 27.07.2015, bis Freitag, 31.07.2015, jeweils 9.00-12.00 Uhr
Gebühr 102 EUR
keine Ermäßigung
Anmeldung bis 20.07.2015

Kostenlose Grundbildungsangebote

Unser Dank geht an die ALCOA Foundation, durch deren finanzielle Förderung wir 2015 kostenlose Kurse zur Lese-, Schreib- oder Rechenförderung für Erwachsene anbieten können. Wir freuen uns, wenn möglichst viele diese Chance nutzen. Die Kurse bieten einen Ort des Vertrauens sowie respektvollen Umgangs und orientieren sich an den Bedürfnissen und dem Wissensstand der Teilnehmenden.
Zusätzlich unterstützen wir Menschen mit geringem Einkommen, die sich beruflich verändern oder aber auch neu einsteigen wollen, bei der Bewerbung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Bewerbungstrainings eine Einkommensgrenze bei einem zu versteuernden Jahreseinkommen von unter 20 000 EUR (bzw. gemeinsam veranlagt 40 000 EUR) angesetzt wird. Dies ist großzügig bemessen und soll sicherstellen, dass die Trainings auch da ankommen, wo oftmals finanzielle Engpässe keinen Kursbesuch ermöglichen.
Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt über unsere Webseite www.vhs-mtk.de, telefonisch unter 06192 990121 oder per Mail an gerhardt@vhs-mtk.de.

Lesen und Schreiben
Kennen Sie jemanden, der als Erwachsener nicht lesen oder schreiben kann? Dann machen Sie die/den Betroffene/n auf diesen Kurs aufmerksam. Die Teilnehmenden haben in diesem Kurs die Möglichkeit grundlegende Lese- und Schreibkenntnisse zu erwerben.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0501705
15x ab Mittwoch, 04.03.15
17.45-12.00 Uhr

Fit fürs Rechnen am Arbeitsplatz und im Alltag
In vier verschiedenen Modulen werden mathematische Fragen rund um Alltagssituationen wie Bankgeschäfte, Mieten, Zahlen, Daten, Grafiken aus Zeitungen behandelt. Daraus ergeben sich mathematische Themen wie bspw. Grundrechenarten (Modul 1), Dreisatz und Prozentrechnung (Modul 2), Einheitenrechnen (Modul 3), Wahrscheinlichkeitsrechnen (Modul 4).

Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen und können einzeln gewählt werden. Nähere Inhaltsbechreibungen finden Sie unter Grundbildung auf www.vhs-mtk.de

C0501706
1. Modul 4x ab Freitag, 06.02.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501707
2. Modul 4x ab Freitag, 10.04.15
18.00 – 19.30 Uhr

C0501708
3. Modul 4x ab Donnerstag, 11.06.15
10.00 – 11.30 Uhr

C0501709
4. Modul 4x ab Freitag, 25.09.15
18.00 – 19.30 Uhr

Offener Treff – Montag für Mutige
Für alle, die ihre Fähigkeiten im Schreiben, Lesen oder Rechnen verbessern wollen, findet einmal wöchentlich ein offener Treff statt. Die Teilnehmenden können sich untereinander austauschen und erhalten eine Einführung in das Lernportal ich-will-lernen.de, welches Übungen zur Alphabetisierung und Grundbildung, zur Vorbereitung auf den Schulabschluss und zur Ökonomischen Grundbildung bietet.
Hofheim Volkshochschule
Angela Gerhardt
15x ab Montag, 23.02.15
17.00-18.30 Uhr

Bewerbungstraining
Die Module bieten Unterstützung im Bewerbungsprozess an – von der Jobsuche über das Erstellen der Bewerbungsunterlagen bis hin zur Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch. Die Module sind in sich thematisch abgeschlossen, so dass die jeweiligen Module einzeln gewählt werden können.
Hofheim Volkshochschule
Sabina Ziegler

C0501701
Modul Bewerbungsunterlagen
4x ab Dienstag, 24.02.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501702
Modul Jobsuche
4x ab Dienstag, 12.05.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501703
Modul Vorstellungsgespräche
4x ab Dienstag,18.08.15
9.00 – 12.15 Uhr

C0501704
Gruppen- bzw. Einzelcoaching
4x ab Dienstag, 20.10.15
9.00 – 12.15 Uhr

Unsicherheiten im Umgang mit dem Schreiben
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die trotz mündlicher Sprachfertigkeit Unsicherheiten im Schriftlichen haben, insbesondere im Ausdruck oder der dafür notwendigen grammatikalischen Kenntnisse.
Hofheim Volkshochschule
Birgit Kaufeld

C0404100
10x ab Dienstag, 03.03.15
17.45-19.15 Uhr

Außenstellen

Bad Soden

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0206107	Aquarellmalerei für Fortgeschrittene	Altes Badehaus	21.01.2015	Mi	17:00	19:15	10-mal
C0301100	Qigong für Einsteiger	Neuenhain, Bürgerhaus	12.02.2015	Do	11:05	12:05	7-mal
C0301101	Qigong für Einsteiger	Neuenhain, Bürgerhaus	23.04.2015	Do	11:05	12:05	10-mal
C0301102	Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene	Neuenhain, Bürgerhaus	25.02.2015	Mi	18:15	19:45	12-mal
C0301103	Qi Gong für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene	Neuenhain, Bürgerhaus	25.02.2015	Mi	20:00	21:30	12-mal
C0301107	Qi Gong für Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Neuenhain, Bürgerhaus	12.02.2015	Do	09:30	11:00	7-mal
C0301108	Qi Gong für Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Neuenhain, Bürgerhaus	23.04.2015	Do	09:30	11:00	10-mal
C0302104	Tai-Chi-Chuan für leicht Fortgeschrittene (Lee-Stil)	Hasselgrundhall	26.02.2015	Do	10:15	11:45	15-mal
C0303104	Yoga für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Evangelische Kita	27.02.2015	Fr	18:00	19:30	10-mal
C0303105	Yoga für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Evangelische Kita	27.02.2015	Fr	19:30	21:00	10-mal
C0304102	Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates	Max-Baginski-Kindergarten	12.01.2015	Mo	18:45	20:15	10-mal
C0304103	Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates	Max-Baginski-Kindergarten	12.01.2015	Mo	20:15	21:45	10-mal
C0304104	Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates	Max-Baginski-Kindergarten	13.04.2015	Mo	18:45	20:15	14-mal
C0304105	Haltungs- und Beweglichkeitstraining mit Pilates	Max-Baginski-Kindergarten	13.04.2015	Mo	20:15	21:45	14-mal
C0304110	Wirbelsäulentraining für Berufstätige mit Vorkenntnissen	Hasselgrundhall	25.02.2015	Mi	18:30	19:30	12-mal
C0404106	Deutsch, 1. Semester (A1-1)	Altes Badehaus	24.02.2015	Di + Fr	10:15	11:45	30-mal
C0404120	Deutsch, 4. Semester (A2-2)	Altes Badehaus	24.02.2015	Di + Fr	08:30	10:00	30-mal
C0404147	Deutsch als Fremdsprache, Brückenkurs (B1-B2, Teil 2)	Altes Badehaus	23.02.2015	Mo + Mi	10:30	12:00	30-mal
C0404163	DaF, (C1, Teil 1) (Premium-Kleingruppe, 6 - 8 Teilnehmer)	Altes Badehaus	23.02.2015	Mo + Mi	08:45	10:15	30-mal
C0406116	Englisch A2 (Grundstufe)	Hasselgrundhalle	25.02.2015	Mi	10:15	11:45	15-mal
C0406153	Englisch Konversationskurs B1/B2	Hasselgrundhalle	24.02.2015	Di	10:00	11:30	15-mal
C0406156	Englisch Wiedereinsteiger/Refresher B2	Hasselgrundhalle	24.02.2015	Di	08:30	10:00	15-mal
C0408127	Französisch B2 Konversationskurs	Altes Badehaus	26.02.2015	Do	09:30	11:00	15-mal
C0419101	Russisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Altes Badehaus	24.02.2015	Di	19:30	21:00	15-mal
C0419102	Russisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Altes Badehaus	23.02.2015	Mo	20:00	21:30	15-mal
C0422100	Spanisch A1 (Grundstufe Anfänger) Kleingruppe	Neuenhain, Bürgerhaus	24.02.2015	Di	08:30	10:00	15-mal
C0422116	Spanisch A1 (Grundstufe)	Altes Badehaus	23.02.2015	Mo	18:15	19:45	15-mal
C0422126	Spanisch A2 (Grundstufe)	Hasselgrundhalle	25.02.2015	Mi	08:30	10:00	15-mal
C0422148	Spanisch Konversationskurs B2	Neuenhain, Bürgerhaus	24.02.2015	Di	10:15	11:45	15-mal
C0422200	Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 1	Altes Badehaus	29.06.2015	Mo	18:30	20:00	6-mal
C0422201	Vamos de viaje - Spanisch für die Reise A1 - Teil 2	Altes Badehaus	03.08.2015	Mo	18:30	20:00	6-mal

Außenstellen

Eppstein

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0202104	Lesen - ein Vergnügen	Rathaus II	04.02.2015	Mi	14:15	16:30	5-mal
C0408116	Französisch A2/B1 Konversationskurs Kleingruppe	Freiherr-vom-Stein-Schule	24.02.2015	Di	18:45	20:15	12-mal

Eschborn

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0404121	Deutsch, 4. Semester (A2-2) Kompaktkurs	Heinrich-v.-Kleist-Schule	25.02.2015	Mi	18:15	21:30	15-mal
C0406100	Englisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	24.02.2015	Di	18:15	19:45	15-mal
C0406105	Englisch A1 für die (Geschäfts-) Reise Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	24.02.2015	Di	20:00	21:30	10-mal
C0406109	Englisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	24.02.2015	Di	18:15	19:45	15-mal
C0409102	Italienisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	24.02.2015	Di	18:00	19:30	15-mal
C0409109	Italienisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	24.02.2015	Di	19:45	21:15	15-mal
C0422104	Spanisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	25.02.2015	Mi	18:30	20:00	15-mal
C0422121	Spanisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Heinrich-v.-Kleist-Schule	25.02.2015	Mi	20:00	21:30	15-mal

Flörsheim

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0207103	Frühjahrszauber im Naturschutzgebiet Weilbach - Natur- und Makrofotografie in der Praxis	Naturschutzhaus, Weilbacher Kiesgruben	13.06.2015	Sa	10:00	17:30	2-mal
C0303122	Pilates für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Weilbach, Grundschule am Weilbach	12.03.2015	Do	19:00	20:00	10-mal
C0304109	Wirbelsäulentraining für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Weilbach, Grundschule am Weilbach	12.03.2015	Do	20:15	21:15	10-mal
C0307100	Kulinarik im Garten: "Leckeres aus Kräutern"	Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	09.05.2015	Sa	14:00	19:30	1-mal
C0307101	Kulinarik im Garten: "Selbstgemachte Marmeladen, Chutneys, Pickles & Co. "	Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	18.07.2015	Sa	14:00	19:30	1-mal
C0307102	Kulinarik im Garten: "Brot und Brotaufstriche selbstgemacht"	Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	22.08.2015	Sa	14:00	19:30	1-mal
C0307103	Kulinarik im Garten: "Selbstgemachte Süßigkeiten aus aller Welt"	Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	12.09.2015	Sa	14:00	19:30	1-mal
C0307141	La cuisine du soleil	Sophie-Scholl-Schule	04.03.2015	Mi	18:30	22:00	4-mal
C0307142	La cuisine du soleil	Sophie-Scholl-Schule	15.04.2015	Mi	18:30	22:00	4-mal
C0307145	Feine Thai Küche	Sophie-Scholl-Schule	12.06.2015	Fr	18:00	21:30	2-mal
C0404874	Deutsch, für Frauen mit langsamem Lerntempo, Modul 4, 114-2014-4	Stadthalle	27.04.2015	Mo	09:00	12:15	25-mal
C0404875	Deutsch, für Frauen mit langsamem Lerntempo, Modul 5, 114-2014-5	Stadthalle	03.07.2015	Fr	09:00	12:15	25-mal
C0408109	Französisch A2 (Grundstufe)	Stadthalle	24.02.2015	Di	09:30	11:00	15-mal

Außenstellen

Hattersheim

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0304101	Beckenbodentraining	Freiraum	18.02.2015	Mi	18:15	19:15	8-mal
C0404820	Deutsch, Basiskurs 1	Posthof	21.05.2015	Mo+Di+Do+Fr	09:00	13:00	20-mal
C0404821	Deutsch, Basiskurs 2	Posthof	30.06.2015	Mo+Di+Do+Fr	09:00	13:00	20-mal
C0404822	Deutsch, Basiskurs 3	Posthof	15.09.2015	Mo+Di+Do+Fr	09:00	13:00	20-mal
C0404862	Deutsch, Aufbaukurs 3, 112-2014-6	Posthof	06.03.2015	Mo+Di+Do+Fr	09:00	13:00	20-mal
C0404863	Deutsch, Orientierungskurs, 112-2014-17	Posthof	24.04.2015	Mo+Di+Do+Fr	09:00	13:00	12-mal

Kelkheim

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0202101	Lesen - ein Vergnügen	Bahnhof	02.02.2015	Mo	09:00	11:15	5-mal
C0202102	Lesen - ein Vergnügen	Bahnhof	03.02.2015	Di	09:00	11:15	5-mal
C0202103	Lesen - ein Vergnügen	Bahnhof	10.02.2015	Di	09:00	11:15	5-mal
C0202106	Mein Leben - Meine Geschichte	Seniorenresidenz	23.04.2015	Do	10:00	12:15	5-mal
C0206113	Malen als Balsam für die Seele	Seniorenresidenz	22.04.2015	Mi	10:00	11:30	8-mal
C0303202	Sommerworkshop Yoga in den Seilen	Yogastudio manas & prana	11.07.2015	Sa	10:00	13:00	1-mal
C0406154	Englisch Konversationskurs B1/B2	Fischbach, Bürgerhaus	23.02.2015	Mo	10:00	11:30	15-mal
C0408119	Französisch B1 (Zertifikatsebene)	Bahnhof	25.02.2015	Mi	09:00	10:30	15-mal

Kriftel

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0305106	Nordic-Walking für leicht Fortgeschrittene	Auf der Hohlmauer	30.03.2015	Mo	18:00	19:30	10-mal
C0305201	Sommerkurs Nordic-Walking für leicht Fort-geschrittene	Auf der Hohlmauer	13.07.2015	Mo	18:00	19:30	11-mal
C0408126	Französisch B2 Konversationskurs	Rat- und Bürgerhaus	27.02.2015	Fr	09:00	10:30	15-mal

Außenstellen

Liederbach

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0205100	Line-Dance-Workshop	Liederbachhalle	22.02.2015	So	17:00	21:30	1-mal
C0206105	Zeichnen, Pastell-, Acryl-, Aquarell- und Ölmalen	Liederbachschule	25.02.2015	Mi	18:30	20:00	12-mal
C0206106	Zeichnen, Pastell-, Acryl-, Aquarell- und Ölmalen	Liederbachschule	25.02.2015	Mi	20:00	21:30	12-mal
C0208101	Grundkurs Filzen	Alte Schule	28.02.2015	Sa	10:00	16:00	1-mal
C0208103	Stricktreff am Vormittag	Bücherei Liederbach	25.02.2015	Mi	10:00	12:15	7-mal
C0303100	Ich beweg# mich: Yoga für den Einstieg	Kulturscheune	25.02.2015	Mi	18:00	19:30	8-mal
C0303101	Ich beweg# mich: Yoga für den Einstieg	Kulturscheune	20.05.2015	Mi	18:00	19:30	8-mal
C0303102	Yoga für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Kulturscheune	25.02.2015	Mi	19:30	21:00	8-mal
C0303103	Yoga für Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen	Kulturscheune	20.05.2015	Mi	19:30	21:00	8-mal
C0404825	Deutsch, Basiskurs 1	Aussiedlerwohnheim	13.07.2015	Mo-Fr	09:00	12:15	25-mal
C0404858	Deutsch, Aufbaukurs 2, 115-2014-5	Aussiedlerwohnheim	19.03.2015	Mo-Fr	09:00	12:15	25-mal
C0404859	Deutsch, Aufbaukurs 3, 115-2014-6	Aussiedlerwohnheim	08.05.2015	Mo-Fr	09:00	12:15	25-mal
C0404860	Deutsch, Orientierungskurs, 115-2014-17	Aussiedlerwohnheim	19.06.2015	Mo-Fr	09:00	12:15	15-mal

Sulzbach

Kurs-Nr.	Titel	Veranstaltungsort	Kursbeginn	Tag	von	bis	Termine
C0406119	Englisch A2 (Grundstufe) mit Online-Begleitung	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	20:00	21:30	15-mal
C0406127	Englisch Wiedereinsteiger/Refresher A2 Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	20:00	21:30	15-mal
C0406139	Englisch B1 (Zertifikatsebene)	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	18:15	19:45	15-mal
C0406146	Englisch B1 Konversationskurs	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	18:15	19:45	15-mal
C0406155	Englisch Wiedereinsteiger/Refresher B2	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	19:45	21:15	15-mal
C0406157	English Wiedereinsteiger/Refresher B2 Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	18:15	19:45	15-mal
C0408102	Französisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	18:15	19:45	15-mal
C0408106	Französisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	18:15	19:45	15-mal
C0409112	Italienisch A2 (Grundstufe) Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	19:00	20:30	15-mal
C0422105	Spanisch A1 (Grundstufe-Anfänger) Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	23.02.2015	Mo	18:15	19:45	15-mal
C0422122	Spanisch A1 (Grundstufe) Kleingruppe	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	18:15	19:45	15-mal
C0422130	Spanisch A2 (Grundstufe)	Mendelssohn-Bartholdy-Schule	25.02.2015	Mi	20:00	21:30	15-mal

→ Anmeldeformular

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Anmeldung

Hiermit melde ich mich unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurstitel _____

Kursnummer _____ Gebühr in € _____

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____

PLZ _____ Ort _____ E-Mail _____

Telefon _____ Mobil _____

Geb. Datum _____ weiblich ☐ männlich ☐

_____

Unterschrift des/der Teilnehmer/in bzw. eines Erziehungsberechtigten bei der Anmeldung Minderjähriger

Zahlung per SEPA-Lastschrifteinzug

☐ SEPA-Mandat liegt der vhs bereits vor

☐ SEPA-Mandat ist der Anmeldung beigefügt (Vordruck unten)

_____

Name Kontoinhaber/in
(muss identisch mit Angaben im Sepa-Mandat sein)

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung (einen Nachweis/Kopie habe ich beigefügt)

→ SEPA-Lastschriftmandat

vhs Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Vorname _____ Nachname _____

Straße _____ PLZ / Ort _____

Telefon tagsüber _____ Mobil _____ E-Mail _____

SEPA-Lastschriftmandat
Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis, Zahlungen von meinem/unseren Konto mittels Sepa-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.
Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bezeichnung des Kreditinstituts IBAN BIC

_____ _____ _____

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung der Einzugsermächtigung/des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschrifteinzuges erforderlichen Angaben gemäß dem Hessischen Datenschutzgesetz (HDSG) auf freiwilliger Basis erfolgt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis Sie über den Einzug in geeigneter Weise unterrichten. Gläubiger-Identifikation-Nr. DE65VHS00000442186 / Mandatsreferenz – wird vor Lastschrifteinzug mitgeteilt / Volkshochschule Main-Taunus-Kreis - Pfarrgasse 38 - 65719 Hofheim.

Ort, Datum, Unterschrift(en)

_____

des/der zahlungspflichtigen Kontoinhabers/-inhaberin

Teilnahmebedingungen

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der vhs Main-Taunus-Kreis

1. Allgemeines

(1) Diese Teilnahmebedingungen (AGB) gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (vhs), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittler auf.

(3) Die Regelungen gelten gleichermaßen für natürliche und für juristische Personen.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen Teilnahmebedingungen oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Login-Homepage der vhs). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die/der Anmeldende ist an ihre/seine Anmeldung 2 Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) entweder durch Annahmeerklärung der vhs zustande oder aber da-durch, dass die 2-Wochen-Frist verstreicht, ohne dass die vhs das Vertragsangebot abgelehnt hat.

(3) Ist in der Ankündigung der Veranstaltung ein Anmeldeschlusstermin angegeben, so bedarf eine Anmeldung, die erst nach Anmeldeschluss bei der vhs eingeht, abweichend von Abs. (2) einer ausdrücklichen Annahmeerklärung. Erfolgt diese nicht innerhalb von 3 Wochen, gilt die Anmeldung als abgelehnt.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder jedenfalls innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.

(5) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (4) nicht berührt.

(6 Die Vertragssprache ist deutsch.

(7) Im Falle einer Online-Anmeldung können Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass sie den "zahlungspflichtig buchen"-Button nicht betätigen, sondern stattdessen in ihrem Browserfenster auf die vorherigen Seiten klicken und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigieren.

(8 Die vhs speichert den Vertragstext, den die/der Anmeldende gesondert per E-Mail anfordern kann. Anmeldende haben darüber hinaus die Möglichkeit, den Vertragstext über die Nutzung der Druckfunktion ihres Browsers auszudrucken.

3. Vertragspartnerin/Vertragspartner und Teilnehmerin/Teilnehmer

(1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und der/dem Anmeldenden (Vertragspartner/in) begründet. Der/die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer/in) begründen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen. Eine Änderung in der Person der Teilnehmerin/ des Teilnehmers bedarf der Zustimmung der vhs. Diese darf die Zustimmung nicht ohne sachlichen Grund verweigern.

(2) Für die Teilnehmerin/den Teilnehmer gelten sämtliche die Vertragspartnerin/den Vertragspartner betreffenden Regelungen sinngemäß.

(3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(4) Die vhs ist berechtigt, aber nicht verpflichtet, Teilnehmerkarten auszugeben. In einem solchen Fall ist die Vertragspartnerin/der Vertragspartner verpflichtet, die Karte mitzuführen und sich auf Verlangen einer/eines Bevollmächtigten der vhs auszuweisen. Geschieht das aus von der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zu vertretenden Gründen nicht, kann die Vertragspartnerin/der Vertragspartner von der Veranstaltung ausgeschlossen werden, ohne dass dadurch ein Anspruch auf Rückerstattung des geleisteten Entgelts entsteht.

4. Entgelt, Entgeltermäßigung, weitere Kosten / Veranstaltungstermin

(1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch der Veranstaltungstermin und die Veranstaltungsdauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Preisliste etc.).

(2) Das Entgelt soll mit der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Das Entgelt wird bei Ablehnung der Anmeldung in voller Höhe zurückerstattet. Die Zahlung des Entgelts ist durch Barzahlung, bargeldlose Zahlung (EC-Karte, Scheck, Überweisung) oder die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats fällig. Barzahlung oder Zahlung mit EC-Karte sind nur in der Geschäftsstelle der vhs möglich. Bei Einzelveranstaltungen kann das Entgelt durch Erwerb einer Eintrittskarte entrichtet werden. Kursleitungen sind nicht zur Entgegennahme von Barzahlungen oder Schecks berechtigt.

(3) Bei Vorlage einer gültigen Bescheinigung oder eines Ausweises zusammen mit der Anmeldung bei der vhs erhalten Auszubildende, Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten, Besitzer einer Ehrenamtscard oder JULEICA-Karte, Freiwilligendienstleistende, sowie Personen mit einer Behinderung von mindestens 50 % (50 % GdB) eine Ermäßigung von 20 %. Bei Nachweis des Bezuges von Arbeitslosengeld (ALG I) nach SGB III, Arbeitslosengeld II (ALG II) oder Sozialgeld nach SGB II, sowie Sozialhilfe nach SGB XII wird eine Ermäßigung von 50 % gewährt.
Ebenso erhalten Personen mit 100 % Behinderung (100 % GdB) eine Ermäßigung von 50 %.
Voraussetzung für Ermäßigungen ist Wohnsitz im Main-Taunus-Kreis.
Bei Bildungsurlaubs- und Einzelveranstaltungen wird keine Ermäßigung gewährt.

(4) Für die Teilnahme an Prüfungen werden Prüfungsgebühren erhoben. Die Höhe dieser Gebühren wird vor der Anmeldung zur Prüfung mitgeteilt. Die Prüfungsgebühren werden mit der Anmeldung zur Prüfung fällig. Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Material können zusätzlich zum Kursentgelt erhoben werden. Diese Kosten werden in der Kursausschreibung angegeben. Die Regelungen zur Entgeltermäßigung finden auf diese Kosten keine Anwendung.

5. Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Dozentin/einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Dozentin/eines Dozenten angekündigt wurde, es sei denn, die Vertragspartnerin/der Vertragspartner hat erkennbar ein Interesse an einer Durchführung der Veranstaltung gerade durch die angekündigte Person.

(2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung der Dozentin/des Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gilt Ziffer 6 Abs. (3) Satz 2 und Satz 3 und Abs. (4) sinngemäß.

(4) Während der Ferien und an den beweglichen Ferientagen findet nur eingeschränkt Unterricht statt. An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen

Teilnahmebedingungen

finden Veranstaltungen grundsätzlich nicht statt. Grundsätzlich sind die örtlichen Sonderregelungen zu beachten.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs / Mindestteilnehmerzahl

(1) Die Mindestzahl der Teilnehmenden wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt in der Regel 10 Personen, in den Sprachkursen 12 Personen. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung oder ein Angebot zur veränderten Durchführung vorlegen. Kosten entstehen der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner hierdurch nicht.

(2) Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs abgesetzt oder die Anzahl der Unterrichtseinheiten der kleineren Gruppe angepasst werden (Verkürzung der Laufzeit). Im Falle einer Kursabsetzung werden die bereits gezahlten Entgelte erstattet. Im Falle einer Anpassung der Unterrichtseinheiten wird der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner ein konkretes Angebot vorgelegt. Die Annahme des Angebots wird durch Unterschrift der Vertragspartnerin/des Vertragspartners erklärt und ist verbindlich.

(3) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Erkrankung einer Dozentin/eines Dozenten), ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin/den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin/den Vertragspartner ohne Wert ist.

(4) Die vhs wird die Vertragspartnerin/den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (3) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 7 Werktagen erstatten.

(5) Wird auf die Vorlage eines gültigen SEPA-Lastschriftmandats verzichtet oder wird das ge-. schuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht innerhalb von 10 Tagen nach Vertragsschluss entrichtet, kann die vhs unter Androhung des Rücktritts eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und sodann vom Vertrag zurücktreten. Die Vertragspartnerin/der Vertragspartner schuldet in diesem Fall vorbehaltlich weitergehender Ansprüche für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 €. Der Vertragspartnerin/dem Vertragspartner steht der Nachweis offen, dass die tatsächlichen Kosten niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

(6) Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Kursleitung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten, Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung, gegenüber Teilnehmenden oder Beschäftigten der vhs,
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die vhs die Vertragspartnerin/den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch die Vertragspartnerin/den Vertragspartner / Rücktritt

(1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat die Vertragspartnerin/der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann die Vertragspartnerin/der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

(2) Die Vertragspartnerin/der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Vertragspartnerin/den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für die Vertragspartnerin/den Vertragspartner ohne Wert ist.

(3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(4) Macht die Vertragspartnerin/der Vertragspartner von einem ihr /ihm zustehenden gesetzlichen Widerrufsrecht Gebrauch, so hat sie/er bereits erhaltene Unterrichtsmaterialien auf ihre/seine Kosten zurückzusenden, soweit diese als Paket versandt werden können.

(5) Die vhs kann einen Rücktritt von einer Veranstaltung bis zum Anmeldeschluss gewähren. Der Rücktritt muss der Geschäftsstelle der vhs schriftlich / per Email oder Fax mitgeteilt werden. Ein Rücktritt nach dem Anmeldeschluss kann in Ausnahmefällen gewährt werden, insbesondere wenn eine Ersatzteilnehmerin/ein Ersatzteilnehmer vorhanden ist. Im Falle eines von der vhs akzeptierten Rücktrittes wird ein Bearbeitungsentgelt in Höhe von 10,00 € erhoben.

8. Schadenersatzansprüche

(1) Schadenersatzansprüche der Vertragspartnerin/des Vertragspartners gegen die vhs sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte der Vertragspartnerin/des Vertragspartners verletzt, die dieser/diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung die Vertragspartnerin/der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen / Daten- und Urheberschutz

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

(2) Ansprüche gegen die vhs sind nicht abtretbar.

(3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der vhs ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Die Vertragspartnerin/der Vertragspartner kann dem jederzeit widersprechen.

(4) Urheberrechtsschutz - Fotografieren sowie Ton- und Bildaufnahmen in den Veranstaltungen sind nicht zulässig. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung des Urhebers nicht vervielfältigt werden. Das Kopieren von Unterrichtssoftware ist verboten.
Gilt nicht bei persönlicher Anmeldung, sondern bei Anmeldungen, die schriftlich, telefonisch, per

Widerrufsbelehrung

E-Mail oder Internet erfolgen:

Belehrung zum Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung
Widerrufsrecht
Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen.

Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
vhs – Leitung
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim am Taunus
info@vhs-mtk.de
Fax 06192 / 9901-45

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs
Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

Ende der Widerrufsbelehrung

Muster-Widerrufsformular

Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.

An
Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
vhs – Leitung
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim am Taunus
info@vhs-mtk.de
Fax 06192 / 9901-45

Hiermit widerrufe(n) ich/wir (*) den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)

_____

Bestellt am _____ (*) /
erhalten am _____(*)

Name der Teilnehmerin/des Teilnehmers

_____

Anschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers

_____

_____

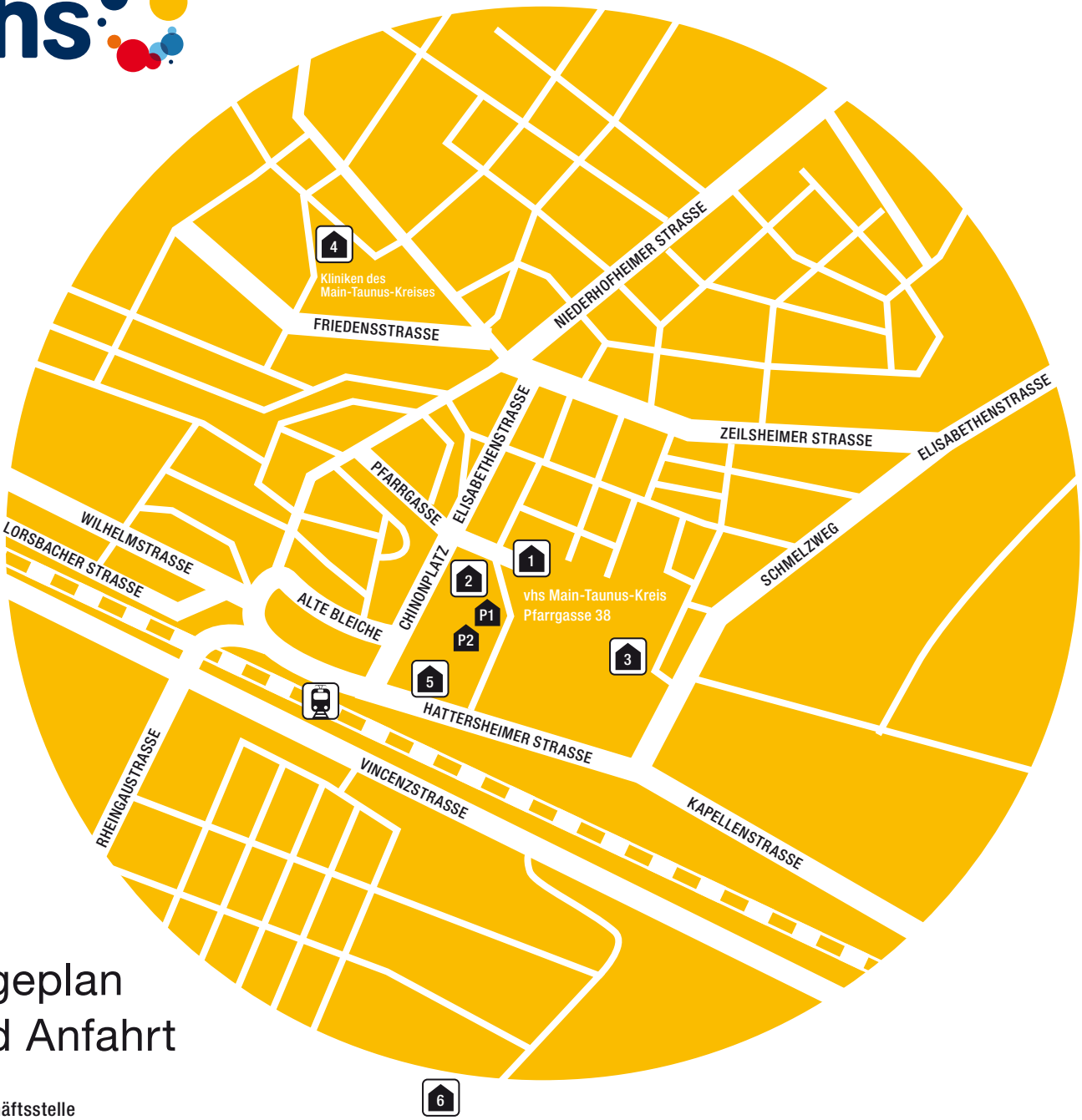
_____

_____
Datum Unterschrift der Teilnehmerin/des Teilnehmers
(nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen

IMPRESSUM

Herausgeber:
Volkshochschule Main-Taunus-Kreis
Verantwortlich:
Regina Seibel
Redaktion:
Regina Seibel,
Petra Schöbel-Junghans
Gestaltung:
wg.design GmbH, München
vhs Main-Taunus-Kreis
Gesamtherstellung:
Satz21 GmbH&Co.KG, Neu Isenburg



Lageplan und Anfahrt

1 Geschäftsstelle
vhs Main-Taunus-Kreis
Pfarrgasse 38
65719 Hofheim
Telefon 06192 99 01-0
Fax 06192 99 01-45
www.vhs-mtk.de
info@vhs-mtk.de

2 Chinon Center mit den Parkhäusern P1 und P2

3 Brühlwiesenschule
Gartenstraße 28

4 Kliniken des Main-Taunus-Kreises
Lindenstraße 10

5 vhs Sprachenzentrum
Hattersheimer Straße 5

6 Landratsamt
Am Kreishaus 1 – 5

Mit dem Auto

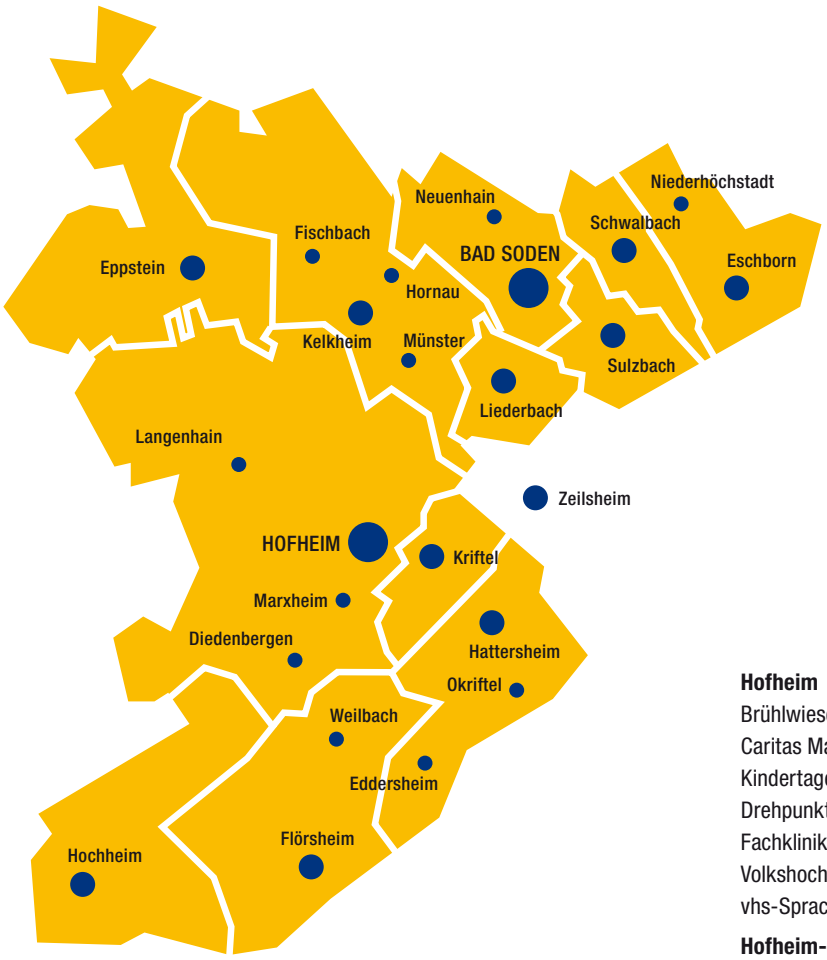
aus Richtung Wiesbaden:
A 66 Wiesbaden-Frankfurt, Ausfahrt Dreieck Kriftel (Richtung Hofheim), vom Ortsrand ab an der 3. Ampel (Linksabbiegerspur) in die Elisabethenstraße abbiegen; danach zweite Straße links (Pfarrgasse), nach ca. 150 m ist die vhs Main-Taunus-Kreis zu sehen.

aus Richtung Frankfurt:
A 66 Frankfurt-Wiesbaden, Ausfahrt Dreieck Kriftel (Richtung Hofheim), vom Ortsrand ab an der 3. Ampel (Linksabbiegerspur) in die Elisabethenstraße abbiegen; danach zweite Straße links (Pfarrgasse), nach ca. 150 m ist die vhs Main-Taunus-Kreis zu sehen.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

vom Frankfurter Hauptbahnhof bzw. aus Richtung Höchst:
S-Bahn-Linie S 2 Richtung Niedernhausen oder Stadtexpress Richtung Limburg bis Bahnhof Hofheim, dann zu Fuß durch den vorderen Ausgang zur Elisabethenstraße, nach ca. 400 m rechts in die Pfarrgasse.

aus dem Main-Taunus-Kreis:
S-Bahn-Linie S 2, Busse 806, 809, 810, 812, 834, StadtExpress 20 bis Bahnhof Hofheim; zu Fuß durch den vorderen Ausgang zur Elisabethenstraße, nach ca. 400 m rechts in die Pfarrgasse.



Unterrichtsstätten-verzeichnis

der Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Bad Soden

Altes Badehaus	Königsteiner Straße 86
Hasselgrundhalle	Gartenstraße 2
Max-Baginski-Kindergarten	Alleestraße 27
Evangelische Kita	Schubertstr. 8

Bad Soden-Neuenhain

Bürgerhaus	Hauptstraße 45

Eppstein

Freiherr-vom-Stein-Schule	Bergstraße 42–44
Rathaus II	Rossertstraße 21

Eschborn

Heinrich-von-Kleist-Schule	Dörnweg 53

Flörsheim

Keramag, Begegnungsstätte	Falkenbergstraße 2
Paul-Maar-Schule	Werner-von-Siemens-Straße 20
Sophie-Scholl-Schule, Küche	Bürgermeister-Lauck-Straße 24
Stadthalle	Kapellenstraße 1

Flörsheim-Weilbach

Grundschule am Weilbach	Am Weilbach
Naturschutzhaus Weilbacher Kiesgruben	Frankfurter Str. 74

Hattersheim

Posthof	Sarceller Straße 1
Freiraum Sportraum	Am Markt 5

Hofheim

Brühlwiesenschule	Gartenstraße 28
Caritas Main-Taunus-Kreis	Vincenzstraße 29
Kindertagesstätte Sozialtherapeutischer Drehpunkt e.V.	Chattenstraße
Fachklinik Hofheim	Kurhausstr. 33
Volkshochschule	Pfarrgasse 38
vhs-Sprachenzentrum	Hattersheimer Str. 5

Hofheim-Diedenbergen

Evangelisches Gemeindehaus	Casteller Straße 37

Hofheim-Langenhain

Studio Ostheimer	Wiesenstraße 46

Hofheim-Marxheim

Bodelschwinghschule	Königsberger Weg 31

Kelkheim

Eichendorff-Schule	Lorsbacher Straße 28
Rathaus, Gartensaal	Gagernring 6
Yogastudio manas&prana	In den Padenwiesen 44
Seniorenresidenz	Frankfurter Str. 39

Kelkheim-Fischbach

Bürgerhaus	Rathausplatz 3

Kelkheim-Hornau

Vereinshaus	Rotlintallee 2

Kelkheim-Münster

Bahnhof	Zeilsheimer Straße 8a

Kriftel

Rat- und Bürgerhaus	Frankfurter Straße 33–37

Liederbach

Kulturscheune, Nebengebäude	Feldstraße 4
Liederbachschule	Wachenheimer Straße 67
Alte Schule, Hintereingang	Feldstraße 6
Bücherei	Am Kohlruss 2

Sulzbach

Mendelssohn-Bartholdy-Schule	Staufenstraße 33–35

Betriebskommission

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis wird als betriebliche Einrichtung ohne eigene Rechtspersönlichkeit in entsprechender Anwendung der Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Landkreisordnung und den Bestimmungen der Betriebssatzung geführt.
Träger der Volkshochschule ist der Kreisausschuss des Main-Taunus-Kreises.
Vorsitzender der Betriebskommission ist der 1. Kreisbeigeordnete Wolfgang Kollmeier.

Volksbildungsvereine

Die Volksbildungsvereine in den Städten und Gemeinden des Main-Taunus-Kreises bieten ebenfalls ein vielseitiges Angebot in den Bereichen Kultur und Gesundheit. Bitte informieren Sie sich direkt vor Ort.

Einrichtung	Telefon	E-Mail
Arbeitskreis Erwachsenenbildung Bad Soden, Sulzbacher Str. 7, 65812 Bad Soden	06196 25629 06198 502531	hezi1@gmx.de
Kulturkreis Eppstein, Birkenweg 12, 65817 Eppstein	06198 8145	kontakt@kk-eppstein.de (Vorsitzender) martha.hielscher@gmx.net (Kursorganisation)
Kulturkreis Sulzbach, Postfach 1141, 65837 Sulzbach	06196 702116	kulturkreis-sulzbach-taunus@gmx.de
Volksbildungsverein Hofheim, Hattersheimer Straße, 65719 Hofheim	06192 22826	info@vbv-hofheim.de www.vbv-hofheim.de
Volksbildungswerk Hochheim, Wiesbadener Str. 1, 65239 Hochheim	06146 601820	vbwhochheim@t-online.de
Kulturkreis Schwalbach, Marktplatz 1–2, 65824 Schwalbach	06196 81959	anke.kracke@schwalbach.de
Volksbildungswerk Eschborn, Hauptstr. 14, 65760 Eschborn	06196 48800	info@eschborn-v.de www.eschborn-v.de
Kulturgemeinde Kelkheim, Unter den Birken 54, 65779 Kelkheim	06195 73120	kulturgemeinde@gmx.de
Wallauer Fachwerk, Jahnstr. 10a, 65843 Sulzbach	06196 580433	hans-peter.krecker@t-online.de
Kulturforum Kriftel, Frankfurter Str. 11, 65830 Kriftel	06192 910026	info@kulturforum-kriftel.de geschaeftsfuehrung@kulturforum-kriftel.de
Verein für Volksbildung Hattersheim, Am Markt 7, 65795 Hattersheim	06190 934514	vfv@kulturforum.de
Volksbildungswerk Marxheim, Ahornstraße 11, 65719 Hofheim	06192 39495	

Für alle begeisterten Läufer unter unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Hessische Volkshochschul-Meisterschaften
Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken

2015 werden zum ersten Mal die Hessischen Volkshochschul-Meisterschaften für Marathon, Halbmarathon, Marathon-Staffel und Walken ausgetragen, und zwar im Rahmen des E.ON KASSEL MARATHON vom 15. - 17. Mai.

Alle, die an hessischen Volkshochschulen mitarbeiten, Kurse besuchen oder Kurse leiten, sind aufgerufen, nach Kassel zu kommen und sportlich "ihre" Volkshochschule zu vertreten. Auch Volkshochschulen aus anderen Bundesländern sind dazu herzlich willkommen. Es handelt sich um offene Meisterschaften.
Die Walking-Veranstaltung wird am Samstag, 16. Mai, durchgeführt und die Läuferinnen und Läufer sind am Sonntag, 17. Mai, dran.

Die Walking-Strecke beträgt 8 Kilometer. Die Läuferinnen und Läufer können wählen zwischen Marathon (42,2 km), Halbmarathon (21,1 km) und Marathon-Staffel (4 Personen mit je einer Strecke zwischen 9,5 und 12 km).

Wer sich für eine Teilnahme interessiert, wendet sich am besten an die Fachbereichsleiterin Irina Hennig, hennig@vhs-mtk.de, Tel.: 06192-990126. Die vhs übernimmt für ihre Teilnehmenden die Startgebühr und unterstützt sie bei der Anmeldung.

Weitere Informationen unter http://www.kassel-marathon.de

vhs Marathon vom 15.-17. Mai 2015

Inhalt

Wegweiser
für Wissen und mehr

Gesellschaft heute

Regionales & Fernes 18
Recht & Verbraucherfragen 19
Miteinander leben 19
Lifestyle, Mode & Wohnen 21

Kultur

Studium Generale 24
Geschichte & Kultur 26
Kreatives & Künstlerisches 30

Gesundheit

Entspannung & Stressbewältigung 42
Bewegung & Fitness 49
Gesundheitswissen & Prävention 52
Seelische Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung 54
Kochen 56
Kulinarik im Garten 57

Sprachen

Arabisch 64
Chinesisch 64
Dänisch 65
Deutsch Alphabetisierung/Grundbildung 65
Deutsch als Fremdsprache 65
Englisch 77
Französisch 86
Italienisch 88
Japanisch 92
Koreanisch 102
Latein 92
Niederländisch 92
Norwegisch 93
Polnisch 93
Portugiesisch 94
Russisch 94
Schwedisch 95
Spanisch 96
Türkisch 101
Ungarisch 102
Hawaiianisch 102

Beruf

Qualifizieren & zertifizieren 106
Bewerben & neu orientieren 111
PC, Word, Excel, Access & Internet nutzen 113
Organisieren & planen 119
Kommunizieren & verhandeln 120
Präsentieren & darstellen 121
Social media & Webseiten gestalten 122
Bilder bearbeiten & layouten 123

Junge vhs

Kreatives Gestalten 128
Gesundheit 128
Sprachen 129
EDV 129
Präsentieren & darstellen 129
Mathematik 129

Sommerprogramm

Gesellschaft heute 132
Recht & Verbraucherfragen 132
Lifestyle, Mode & Wohnen 132
Geschichte & Kultur 134
Kultur 136
Gesundheit 138
Sprachen 140
Beruf 144
junge vhs 148

Sonstiges

Öffnungszeiten & Ansprechpartner 4
Kostenlose Grundbildung 6
Im Blickpunkt 8
Bildungsberatung 13
Vorträge 14
Führungen 15
Bildungsurlaub 15
Außenstellen 150
Anmeldeformular/SEPA-Mandat 153
Teilnahmebedingungen 154
Lageplan/Unterrichtsstättenverzeichnis 158
vhs Marathon 161
Leitbild 163

Frühjahr/Sommer 2015

Ferien · Semesterbeginn · Semesterende

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September
Montag	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	6 13 20 27	7 14 21 28
Dienstag	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	7 14 21 28	1 8 15 22 29
Mittwoch	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	1 8 15 22 29	2 9 16 23 30
Donnerstag	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	2 9 16 23 30	3 10 17 24
Freitag	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	3 10 17 24 31	4 11 18 25
Samstag	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	4 11 18 25	5 12 19 26
Sonntag	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	5 12 19 26	6 13 20 27

Leitbild der vhs Main-Taunus-Kreis

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis versteht sich als eine moderne, offene, klar strukturierte, bürgerfreundliche und von bestimmten politischen oder religiösen Interessen unabhängige Einrichtung.
Ihr Angebot ist lebensnah und gibt Anregungen und Impulse. Sie setzt Akzente, ist innovativ und experimentierfreudig; ihr Angebot ist vielfältig und jedem Bildungsinteresse gegenüber aufgeschlossen.

Die Volkshochschule Main-Taunus-Kreis wendet sich an alle Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder gleich welcher Herkunft, sozialen Lage, Weltanschauung und Nationalität, die an Bildungsangeboten interessiert sind.

Sie ist ein Ort, wo Menschen sich durch Bildung weiterentwickeln und Fähigkeiten erwerben, ihr Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Sie ist ein Ort der Bildung, Kommunikation und Kultur und will Raum für Spaß und Fantasie bieten.

Als Weiterbildungszentrum des Main-Taunus-Kreises ist die Volkshochschule fester Bestandteil des öffentlichen Bildungswesens. Die Versorgung der Bürgerinnen und Bürger ihres Einzugsbereiches mit allen relevanten, zeitgemäßen und für alle offenen Bildungsinhalten ist daher ihre vom hessischen Weiterbildungsgesetz gebotene Pflicht.
Als Eigenbetrieb des Main-Taunus-Kreises gestaltet sie ihr gesamtes Bildungsangebot wirtschaftlich effizient und kostenbewusst sowie nach außen transparent.

Durch ein flächendeckendes und ortsnahes Bildungsangebot ermöglicht die vhs lebensbegleitendes Lernen für alle; sie unterstützt die individuellen Lernprozesse durch Lern- und Bildungsberatung, durch Hilfen zur persönlichen Orientierung und/oder zur Existenzgründung. Darüber hinaus ist sie engagiert in der Koordination und Durchführung regionaler und überregionaler Kultur- und Sonderveranstaltungen.

Im Mittelpunkt ihrer pädagogischen Arbeit steht immer ihr Selbstverständnis gelungenen Lernens; darunter versteht das Team der vhs:

- Lernen ist erfolgreich, wenn alle Teilnehmenden aktiv am Lernprozess partizipieren, Freude am Lernen haben, motiviert sind und es bleiben.
- Lernen gelingt nur, wenn unterschiedliche Lerntypen und unterschiedliches Lernverhalten sowohl bei der Konzipierung als auch während der Durchführung berücksichtigt und bei der Auswertung beachtet werden.
- Lernen zielt darauf ab, persönliche und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die zu einer selbstverantwortlichen Gestaltung des Lebens befähigen.
- Lernen ist gelungen, wenn die angestrebten Lernziele erreicht werden.
- Lernziele werden vom Lernenden selbst definiert. Die Lerninteressen können auf das Erreichen von Abschlüssen, Prüfungen und qualifizierten Nachweisen gerichtet oder persönlich begründet sein.
- Voraussetzung für das Erreichen der Lernziele sind qualifizierte Dozenten und Unterrichtsbedingungen, die dem jeweiligen Kursinhalt entsprechen

Wer die Region liebt, fördert sie.

Wir fördern Jahr für Jahr 655 Vereine, Projekte und Institutionen aus Kultur, Kunst, Sport und Umwelt im und am Taunus. So tragen wir einen guten Teil zum Wohlstand dieser Region bei. Viele Einrichtungen und Veranstaltungen begleiten wir seit Jahren und haben mit unserer nachhaltigen und partnerschaftlichen Unterstützung geholfen, sie groß und erfolgreich zu machen. Das Wohl der Menschen in dieser Region liegt uns eben am Herzen.

Taunus Sparkasse

www.taunussparkasse.de, Servicetelefon 0800 51250000